ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Kateryna Dikhtyarenko,
a higher education applicant of the first (bachelor's) level in the specialty 035 «Philology» at Taras Shevchenko National University of Kyiv, a member of the NGO «Association of Educators and Scholars of Ukraine» (Kyiv, Ukraine)

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE WORLDVIEW AND LEGAL TERMINOLOGY IN THE VARIABLE MODULE «COMBAT HORTING» IN HIGHER AND SECONDARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. *The author of this publication attempts to theoretically examine how Romance-Germanic and Slavic languages reflect different ways of perceiving reality; to identify common and distinctive features of worldviews; to describe the influence of historical, sociocultural, and educational factors on the formation of perception; to conduct a comparative analysis of legal terminology; and to present this material for students/pupils/athletes during the study of the variable module «Combat horting».*

Keywords: *legal terminology, students, pupils, athletes, variable module, Combat horting, Romance-Germanic languages, Slavic languages, worldviews, perception formation.*

Introduction. During martial law in Ukraine, the number of decrees, resolutions, and orders issued by the President of Ukraine, the Verkhovna Rada of Ukraine, and the Cabinet of Ministers of Ukraine has sharply increased. New concepts have entered everyday life, requiring auditory perception and interpretation. Therefore, in analyzing and comparing worldviews – for example, those expressed in Romance-Germanic and Slavic languages – and their legal terminology during the study of the variable module «Combat Horting» in higher education institutions and general secondary education institutions, attention is paid to:

1) the name of the country,
2) the state language,
3) the list of legislative documents,
4) the history of the country's origin and development,
5) what Combat horting athletes should know when traveling to a specific country for competitions,
6) basic etiquette rules in that country,
7) the origin and development of the national sport, etc.

Thus, in Ukraine, Romance-Germanic and Slavic languages are studied at higher education institutions (Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ivan Franko

National University of Lviv, National University of «Kyiv-Mohyla Academy», and V. N. Karazin Kharkiv National University, among others). Abroad, they are studied at prestigious institutions in France (Sorbonne), the United Kingdom (University of Oxford and University of Cambridge), Germany (Heidelberg University), Poland (Jagiellonian University), the Czech Republic (Charles University), and others [4-6; 10; 11, etc.].

Purpose of the publication: to provide students, pupils, and athletes with theoretically researched material during the study of the variable module «Combat Horting», including how Romance-Germanic and Slavic languages reflect different modes of perceiving reality; to identify common and distinctive features of worldviews; and to conduct a comparative analysis of core legal terminology.

Analysis of Scientific Sources (B. Azhniuk, Language Policy: Ukraine and the World, 2021; O. Voitseva et al., Lecture Course Programs, Seminar and Practical Classes of the Department of General and Slavic Linguistics, 2018; S. Halazdra, Artificial Intelligence in the Study of the French Language in Non-Philological Faculties, 2023; H. Gryban, Z. Dikhtyarenko, Ye. Yeriomenko, N. Dovhan, L. Kanishchevska, K. Kukushkin, O. Morin, O. Otravenko, Z. Okhrimenko, L. Pustolyakova, S. Prysiazhniuk, S. Sychov, A. Khatko, V. Khimich et al., Combat Horting – the National Professionally Applied Sport of Ukraine, 2020-2025; L. Danylenko, Cultural Memory of the Word, 2017; V. Zhaivoronok, Anthology of Ukrainian Ethnocultural Symbols, 2018; V. Karaban, Translation of English Scientific and Technical Literature: Grammatical Difficulties, Lexical, Terminological, and Genre-Stylistic Problems, 2017; T. Lukinova, Essays on the History of Slavic Studies in Ukraine, 2018; V. Luchyk, Introduction to Slavic Philology, 2013; H. Pivtorak, Ukrainians: Where We and Our Language Come From. Research, Facts, Documents, 2014; O. Pryimachok, Introduction to General and Slavic Linguistics, 2021; M. Skab, O. Daskalyuk, Introduction to Slavic Philology, 2016; V. Sklyarenko, Studies on the Etymology and Historical Lexicology of the Ukrainian Language, 2017; O. Tepla, Using the Blog Method in English Language Teaching, 2023, etc.) attests to the relevance of this issue, which will remain within the scientific discourse for hundreds of years [1-17 et al.].

Main Body of the Study.

1. Comparative Analysis of Legal Terminology:

Constitution of Ukraine (URL: https://zakon.rada.gov.ua/ laws/show/ 254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text): State, Ukraine, Ukrainian language, State Flag of Ukraine, State Emblem of Ukraine, State Anthem of Ukraine, sovereign, independent, democratic, social, legal state, laws, articles, people, Constitutional Court, human being, personality, citizen, land, freedom of thought, freedom of speech, free expression of views and beliefs, freedom of worldview, freedom of religion, national wealth, health, medical care, health insurance, honor, dignity, equality of rights, local self-government, rule of law, comprehensive development, Ukrainian nation, defense of Ukraine, Armed Forces of Ukraine, etc.

Key Constitutional Concepts in the United Kingdom (URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Constitution_of_the_United_Kingdom): State, United Kingdom, official language, national flag, national emblem, national anthem, sovereignty, independence, democracy, social justice, rule of law, statutes, legal provisions, people, Supreme Court, individual rights, citizenship, territory, freedom of thought, freedom of speech, freedom of expression, freedom of belief, freedom of religion, public health, national wealth, social security, honor and dignity, equality before the law, local government, comprehensive development, national defence, Armed Forces, etc.

2. Romance-Germanic Languages These represent a conventional union of two major groups within the Indo-European language family – Romance and Germanic. Romance languages evolved from Latin and are characterized by a harmonious phonetic system and regular grammar (Italian, French, Spanish). Germanic languages, which developed from Proto-Germanic, feature syntactic flexibility and analytic structures (English, Dutch, German).

Contemporary trends in both groups demonstrate active borrowing and mutual influence, driving their dynamic evolution.

3. Slavic Languages Slavic languages form a distinct branch of the Indo-European family, unified by a shared historical and cultural legacy. A key feature is their rich morphological system with numerous case forms, which allows for precise semantic nuance (Ukrainian, Polish, Czech, Bulgarian, Russian). Despite divisions into Eastern, Western, and Southern groups, all Slavic languages share phonetic, lexical, and grammatical features reflecting their historical kinship and the preservation of ancient linguistic traditions.

4. Historical Evolution of Romance-Germanic Languages These languages developed under the influence of Roman heritage, medieval transformations, and major reforms such as the Enlightenment and bourgeois revolutions. These factors contributed to structural traits like regular grammar and consistent phonetics.

5. Historical and Cultural Context of Slavic Languages While also part of the Indo-European family, Slavic languages evolved within unique ethnic and cultural contexts. This led to the preservation of a complex morphological system, especially cases. Historical events such as the adoption of Christianity, political transitions, and state formation fostered a multilayered, emotionally rich mode of thinking, evident in literary and folklore traditions.

6. Structural Tendencies of Romance-Germanic Languages These languages display a tendency toward analytical syntax and simplified morphology (though each has its own morphological system), which facilitates foreign language acquisition. Phonetic change regularity and grammatical consistency reflect enduring Roman influence.

For example, the system of verb forms in the English language:

«Work» – a job,

Infinitive – work,

Present Simple – works (for the 3rd person singular),

Present Continuous – she is working (for the 3rd person singular),
Present Perfect – she has worked (for the 3rd person singular),
Present Perfect Continuous – she has been working (for the 3rd person singular),
Past Simple – worked,
Past Continuous – was working,
Past Perfect – had worked,
Past Perfect Continuous – had been working,
Future Simple – will work,
Future Continuous – will be working,
Future Perfect – will have worked,
Future Perfect Continuous – will have been working.

7. Slavic languages are characterized by a rich morphological system that includes numerous case forms, which contribute to semantic precision but also make the language more difficult for foreigners to learn.

For example, in Ukrainian, the noun «книга» (book) has the following case forms:
Nominative: книга,
Genitive: книги,
Dative: книзі,
Accusative: книгу,
Instrumental: книгою,
Locative: на книзі,
Vocative: книго!

8. Romance-Germanic languages demonstrate an active process of borrowing, particularly due to historical contact with Latin and other European languages, which enriches their vocabulary and contributes to dynamic evolution.

An example from English:

The word «information» comes from the Latin informare, meaning «to form».

The words «biology» and «technology» contain Greek roots, allowing for precise and unified terminology in their respective scientific fields.

The word «justice» originates from the Latin justitia, and «legislation» – from Latin legislatio.

Slavic languages, on the one hand, preserve many common lexical elements due to shared historical heritage, and on the other hand, actively borrow terminology from other languages, particularly in the fields of science, technology, and culture, while maintaining unique phonetic and morphological features. Examples of borrowings in Ukrainian:

комп'ютер (from English «computer»),
Інтернет (from English «internet»),
біотехнологія (from Latin bio – life and Greek techne – art, craft).

9. In the study of Romance-Germanic languages, a significant role is played by Western European universities (the Sorbonne, Oxford, Cambridge), which actively develop the theory and practice of modern linguistics [4-6; 10-13, etc.].

Conclusions.

1. For students, pupils, and athletes studying the elective module Combat horting, presenting this and similar theoretically and practically researched material constitutes an age-based strategy and a conceptual foundation for the formation of Ukrainian national identity (language, culture, history, traditions, customs, Ukrainian youth movements and volunteering around the world, media and social networks, etc.).

2. The differences and common features between Romance-Germanic and Slavic languages confirm the fact that each language group forms its own model of perceiving reality, which is reflected both at the grammatical and lexical levels.

3. Romance-Germanic and Slavic languages reflect different linguistic worldviews shaped by historical, sociocultural, and linguistic factors.

4. Slavic languages retain a complex morphological structure with a developed case system, which ensures semantic precision but complicates acquisition for foreign learners.

5. Romance-Germanic languages demonstrate analytical syntax and a simpler morphological system, which makes their use more predictable.

6. Slavic languages retain a significant portion of shared vocabulary due to historical relatedness, while Romance-Germanic languages reflect the influence of Latin and French, especially in scientific, legal, and administrative terminology.

7. Both language groups actively borrow vocabulary, especially in the fields of science, technology, and culture, which indicates their openness to change and dynamic development.

8. A comparative analysis of legal terminology reveals the existence of identical words and expressions.

9. Romance-Germanic and Slavic languages are studied and researched at leading foreign universities (Heidelberg, Charles, Cambridge, Oxford, the Sorbonne, Jagiellonian, etc.) and Ukrainian higher education institutions (Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ivan Franko National University of Lviv, etc.), where deep comparative and historical-cultural studies are conducted and presented in academic publications [1-17, etc.].

References

1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Грибан Г., Довгань Н., Отравенко О., Діхтяренко З. [та ін.] // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. за матер. YI Міжнар. наук.-практ. конф., 18-19 квітня 2024 р., Полтава–Лубни / за ред. О.В.Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. Розділ конф. С. 194-256. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3365

2. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Г. Грибан, Л. Канішевська, С. Присяжнюк, З. Діхтяренко [та ін.]. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної

середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання] : зб. матер. ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 01-02 листопада 2023, м. Буча / упоряд. : З. Діхтяренко. Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. Розділ 3. С. 77-170. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3366

3. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / С. Присяжнюк, С. Сичов, З. Діхтяренко [та ін.]. *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання] : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 05 жовтня 2022 р., м. Буча / упоряд. : З. Діхтяренко. Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. Розділ 3. С. 86-152. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3364

4. Вступ до германського мовознавства. URL: surl.li/hupfme.

5. Вступ до слов'янської філології. URL: surl.li/omjfir.

6. Германські мови. URL: https://surl.li/sesybg.

7. Діхтяренко К. В. Дослідження життя приірпінчан у 1932-1933 роки – час штучного голоду / К. В. Діхтяренко, О. О. Козлова // День Соборності України: історико-політологічні дискусії : зб. наук. пр. / гол. ред. Л.Г. Білий. Хмельницький : Вид-во МАУП, 2023. Вип. 10. С. 52-66.

8. Діхтяренко К. В. Тлумачення понять у темі «Правові аспекти визнання загрози булінгу: варіативний модуль «Бойовий хортинг» у заклади вищої освіти та ЗЗСО». Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах незалежної України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 5 грудня 2024 р.). Івано-Франківськ: «НАІР», 2024. С. 65-72.

9. Опарін О. А. Методики фізичного виховання у влеології : навч. посіб. / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

10. Походження германської, романської та слов'янської групи мов. URL: surl.li/vjjpja.

11. Романо-германські мови: загальні тенденції розвитку мовних явищ, контрастивні та ареальні дослідження. URL: surl.li/fpxfqp.

12. Слов'янські мови. URL: https://surl.li/prxwdu.

13. Старослов'янська мова. URL: surl.li/icapxr.

14. 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).

15. 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).

16. 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).

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).

Єлін Сергій Миколайович,
Президент Всеукраїнської Національної Федерації Стрілецького Хортингу України; Президент Федерації Військового Хортингу в Запорізькій області; Засновник Спортивного Центру особистої безпеки «Шосте Чуття»; інструктор по тактичній стрільбі, Україна; orcid.org/0009-0009-1977-8342

Шило Олексій Миколайович,
Президент Міжнародної федерації військового хортингу України; начальник групи вогневої підготовки ННІ ФКтаСОТ НУОУ; засновник ГО «Федерація військового хортингу України», офіцер ЗСУ, майстер спорту з хортингу, КМС з кульової стрільби, інструктор «Школа підготовки снайперів ЗСУ», Україна; orcid.org/0009-0005-7967-1468;

Кузьмін Андрій Вікторович,
майор внутрішньої служби, старший інспектор групи бойової та спеціальної підготовки «Циклон», співзасновник Всеукраїнської Національної Федерації Стрілецького Хортингу України, Україна

ПІДГОТОВКА ІНСТРУКТОРІВ ЗІ СТРІЛЕЦЬКОГО ХОРТИНГУ БАЗОВОГО РІВНЯ

Yelin Serhiy, Shylo Oleksii, Kuzmin Andii Training of basic-level shooting sports instructors

Abstracts. *In the scientific article, the co-authors (S. Yelin, O. Shilo, A. Kuzmin) analysed the publications of Ukrainian researchers, officers of the Armed Forces of Ukraine, the National Guard of Ukraine in accordance with the topic 'Training of basic level shooting sports instructors'. The sections (methodological, technical and practical), which are part of the lectures and practical classes during the training of basic level shooting sports instructors, are presented. For the successful completion of the topic 'Independent work' by students during the training of basic level shooting sports instructors, the co-authors of the scientific publication developed 39 questions.*

Keywords: *shooting sports, shooting sports, instructor, adults, weapons, methodological section, technical section, practical section, Cossacks, training algorithm, list of questions.*

Вступ. На основі нормативно-правового забезпечення патріотичного виховання дітей та молоді: закони України «Про освіту» (2017), «Про повну загальну середню освіту» (2020), «Про позашкільну освіту» (2020), «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» (2023), укази Президента України «Про Стратегію національно-патріотичного виховання» (2019), «Про Концепцію допризовної

підготовки і військово-патріотичного виховання молоді (2014), Постанова Кабінету міністрів України «Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» (2018), Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України (2015) та інші розроблений теоретико-практичний курс підготовки інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня.

Адже, стрілецького хортинг – вид стрілецького спорту із застосуванням газобалонної сучасної пневматичної зброї для формування базових стрілецьких навичок і культури поводження зі зброєю дітей та молоді. Стрілецький хортинг створений та започаткований саме на Батьківщині козацтва в м. Запоріжжя. Співавторами публікації, на основі теоретико-методичних і практичних досліджень, було розроблено алгоритм підготовки інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня. Даний алгоритм передбачає розділи: методичний, технічний і практичний.

Отже, ***аналіз наукових публікацій*** українських дослідників, офіцерів ЗСУ, НГУ Б. Виноградський, А. Демічковський, Н. Довгань, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, В. Івашковський, І. Малинський, В. Михайлов, О. Завістовський, В. Оржеховська, О. Петрачков, Ж. Петрочко, С. Присяжнюк, С. Сичов, Т. Федорченко, О. Хацаюк, Б. Шаповалов та ін. про:

- бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді, 2017;
- військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі, 2016;
- військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану, 2022;
- готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу, 2016;
- інструментальний контроль вітрових навантажень у кульовій стрільбі на довгі дистанції, 2022;
- концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект), 2016;
- мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу, 2024;
- національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану, 2023;
- особливості спеціальної фізичної підготовленості стрільців на далекі дистанції, 2023;
- пам'ятка керівника стрільб, 2024;
- розробка та впровадження навчальної програми з позашкільної освіти військово-патріотичного напряму «Стрілецький хортинг», 2024;
- теорія і методика практичної стрільби (короткий, довгий ствол) базовий рівень, 2025;
- теорія і методика стрільби кульової (пістолет), 2023;

- точність різних способів оцінювання змагальних результатів у стрільбі з пневматичної зброї в олімпійських вправах, 2023;
- удосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців із пневматичної гвинтівки по рухомій мішені, 2021;
- українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку, 2019;
- фізична підготовка майбутніх офіцерів Національної гвардії України, 2024;
- фізичний розвиток особистості, 2025;
- формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання, 2024 та ін. [1-20 та ін.] дає можливість підтвердити, що під час її воєнного стану в Україні збільшилася кількість наукових публікацій про техніко-тактичну підготовку та результати змагань із стрільби.

Мета публікації – презентація розділів (методичний, технічний і практичний), які є частиною лекційних і практичних занять під час підготовки інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отже, між Національним університетом «Запорізька політехніка» та громадською організацією «Національна Федерація Стрілецького Хортингу України» була укладена угода про організацію курсу «Підготовка інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня» для здобувачів неформальної освіти. Дана угода є додатком до Меморандуму про співпрацю від 15 березня 2023 р. Сертифікат про закінчення курсів «Підготовка інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня» засвідчується підписами ректора НУ «Запорізька політехніка» та Президента ГО «Всеукраїнська Національна Федерація Стрілецького Хортингу України».

У сертифікаті викладачами курсу (С. Єлін, О. Ковальова, В. Мазін) вказується перелік тем і загальна кількість годин / кредитів (30 годин (1 кредит ЕКТС):

1. Формування рухової навички: процес навчання (2 години лекцій занять).
2. Методичний мінімум інструктора стрілецького хортингу (2 години лекцій занять).
3. Алгоритм надання домедичної допомоги та при ушкодженнях, характерних для стрілецьких видів спорту (2 години лекцій занять).
4. Домедична допомога при невідкладних станах, можливих під час тренувань і змагань зі стрілецького хортингу (2 години практичного заняття).
5. Технічний мінімум інструктора зі стрілецького хортингу (2 години практичного заняття).
6. Статичні стрілецькі вправи (2 години практичного заняття).
7. Динамічні стрілецькі вправи (2 години практичного заняття).
8. Методика стрілецького хортингу (2 години лекцій занять).
9. Самостійне проведення частини заняття зі стрілецького хортингу (2 години практичного заняття).

10. Організація виконання стрілецьких вправ у варіативних умовах (2 години практичного заняття).

11. Самостійна робота (10 годин).

Бажаючі слухачі для зарахування на курси укладають угоду з НУ «Запорізька політехніка» про надання освітньої послуги, а також подають заяву на членство в ГО «Всеукраїнська Національна Федерація Стрілецького Хортингу України».

Таким чином, розділ «Технічний» передбачає:

1) конструкцію та принципи роботи пневматичної багатозарядної газобалонної зброї;

2) знання та розуміння відмінностей в військовій, цивільній нарізній зброї та тренувальній пневматичній зброї;

3) тактико-технічні дані пневматичної зброї Стрілецького хортингу;

4) алгоритм збирання пневматичної зброї;

5) алгоритм розбирання пневматичної зброї;

6) способи спорядження пневматичної зброї;

7) причини можливих несправностей і способи їх усунення.

Другий розділ «Методичний» розкриває:

1) термінологію тренера;

2) опис тренувальної вправи та її побудова;

3) рекомендації до планування тренувань;

4) підготовка і проведення змагань і атестацій.

Розділ «Практичний» відображає:

1) техніку безпеки під час проведення занять зі стрілецького хортингу;

2) способи приведення зброї в готовність;

3) базові аспекти стрільби : стійка, хват, прицілювання, дихання, обробка спускового гачка;

4) серія «Техніка дихання»;

5) серія пострілів «Флеш», «Швидкісна трійка», «Мозамбік», «БілДріл»;

6) перенос вогню по фронту та в глиб;

7) стрільба з переміщенням вправо, вліво по годинниковому направленню та проти годинникового направлення, вперед, назад.

Під час підготовки інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня для всіх слухачів передбачена самостійна робота. Тому співавторами наукової публікації (С. Єлін, О. Шило, А. Кузьмін) було запропоновано розроблені запитання:

1. Дайте визначення поняттю «стрілецький хортинг».
2. Яка мета стрілецької підготовки в стрілецькому хортингу?
3. Які завдання стрілецької підготовки в стрілецькому хортингу?
4. Перерахуйте основні дати, які пов’язані зі стрілецьким хортингом.
5. Перерахуйте розділи, що передбачені стрілецьким хортингом.
6. Опишіть техніку стрільби з пневматичної зброї.
7. Перерахуйте стійки в стрілецькому хортингу та опишіть їх.

8. Опишіть техніку прицілювання в стрілецькому хортингу.
9. Опишіть техніку дихання в стрілецькому хортингу.
10. Опишіть правильне натискання на спусковий гачок у стрілецькому хортингу.
11. Опишіть положення зброї №№ 1, 2, 3 у стрілецькому хортингу.
12. Опишіть розміщення спорядження у стрілецькому хортингу.
13. Опишіть способи приведення зброї в бойове положення у стрілецькому хортингу.
14. Опишіть способи утримання зброї на стартовій позиції у стрілецькому хортингу.
15. Опишіть будову та характеристику пневматичної зброї у стрілецькому хортингу.
16. Перерахуйте одяг і спорядження стрільця.
17. Перерахуйте та опишіть приміщення для стрілецького хортингу.
18. Перерахуйте обладнання приміщень для стрілецького хортингу.
19. Перерахуйте та опишіть площадки для стрілецького хортингу.
20. Перерахуйте обладнання площадок для стрілецького хортингу.
21. Перерахуйте мішені для стрілецького хортингу.
22. Перерахуйте рекомендації для планування тренувань зі стрілецького хортингу.
23. Опишіть розділ «Динамічна стрільба з пневматичного багатозарядного пістолета».
24. Опишіть розділ «Динамічна стрільба з багатозарядної гвинтівки».
25. Опишіть розділ «Пневматичний двигун».
26. Перерахуйте правила поведінки спортсменів-стрільців на тренуваннях.
27. Перерахуйте правила поведінки спортсменів-стрільців під час змагань.
28. Перерахуйте правила поведінки спортсменів-стрільців у тирі.
29. Перерахуйте правила кодексу інструктора-викладача.
30. Перерахуйте правила безпеки життєдіяльності.
31. Перерахуйте правила гуртка «Стрілецький хортинг».
32. Перерахуйте та опишіть складові положення про проведення змагань із стрілецького хортингу.
33. Опишіть організацію та керівництво проведення змагань із стрілецького хортингу.
34. Перерахуйте зброю в стрілецькому хортингу.
35. Опишіть визначення переможців у стрілецькому хортингу.
36. Перерахуйте правила техніки безпеки поводження зі зброєю «Кодекс стільця».
37. Перерахуйте правила і умови виконання стрілецької вправи «КАРТОН».
38. Перерахуйте правила і умови виконання стрілецької вправи «МЕТАЛ».
39. Перерахуйте авторів і назви їх наукових видань про стрілецький хортинг.

Висновки.

1. Презентовано розділи (методичний, технічний і практичний), які є частиною лекційних і практичних занять під час підготовки інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня.

2. Для успішного проходження слухачами теми «Самостійна робота» під час підготовки інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня співавторами наукової публікації (С. Єлін, О. Шило, А. Кузьмін) було розроблено запитання.

У перспективах подальших досліджень передбачено опис рівнів проходження підготовки сотні інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня.

Список використаних джерел

1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Грибан Г., Довгань Н., Отравенко О., Діхтяренко З. [та ін.] // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. за матер. YI Міжнар. наук.-практ. конф., 18-19 квітня 2024 р., Полтава–Лубни / за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. Розділ конф. С. 194-256.

2. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Г. Грибан, Л. Канішевська, С. Присяжню, З. Діхтяренко [та ін.] // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання] : зб. матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 01-02 листопада 2023, м. Буча / упоряд. : З.М. Діхтяренко. Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. Розділ 3. С. 77-170.

3. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2 (97). С. 239-265.

4. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 6. С. 6-14.

5. Діхтяренко З.М. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів / З.М. Діхтяренко, О.В. Отравенко, Е.А. Єрьоменко, О.Д. Завістовський. *Педагогічна Академія: наукові записки*. № 8, 2024.

6. Єлін С.М. Стрілецька підготовка співробітників охорони, ГШР,

особистої охорони та інкасаторів. Стрілецькі вправи в статиці та русі: методика та алгоритм дій під час виконання стрілецьких вправ. Дніпро: Біла Є.А, 2019. 63 с.

7. Єлін С.М. Стрілецькі залікові вправи для працівників поліції, інкасаторів, служби судової охорони та тіло охоронців. Запоріжжя. ФОП Мокшанов В.В., 2023. 64 с.

8. Кисленко Д.П. Пам'ятка керівника стрільб.: метод. рекомендації / Д. П. Кисленко, В. В. Михайлов, О. В. Петрачков, В. Д. Юдін/ Київ : НУОУ, 2024 81 с.

9. Кривич В.М. Організаційно-педагогічні умови формування готовності майбутніх інструкторів з фізичної підготовки і спорту до професійної діяльності / Кривич В.М., Момот О.О., Шило О.М., Шостак Є.Ю., Єлін С.М., Новік С.М. // Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. – Вип. 8 (181) 2024. С. 122-129.

10. Лановий С.В. Особистісний розвиток початкуючих викладачів ВВНЗ інституцій сектору безпеки і оборони України із акцентованим використанням засобів фізичної підготовки / С.В. Лановий, О.М. Репенко, С.В. Легенчук, О.М. Шило, С.М. Єлін, І.М. Бовсунівський *// Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова*. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. Вип. 9 (182) 2024. С. 156-164.

11. Михайлов В.В. Теорія і методика стрільби кульової (пістолет) : навч.-метод. посіб. / В.В. Михайлов, Ю.С. Коростильова, О.В. Петрачков. Київ: НУОУ, 2023.167 с.

12. 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 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 17-34.

13. Отравенко Олена. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу / Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрьоменко // *Проблеми освіти*: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2024. Вип. 2 (101). С. 278-298. DOI: https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18

14. Отравенко О.В. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу/ О.В. Отравенко, З.М. Діхтяренко, Е.А. Єрьоменко. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №4 (363), 2024. С. 117-126. DOI: 10.12958/2227-2844-2024-4(363)-117-126. URL: http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/1060/1065

15. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (355), 2023. С. 136-146. URL: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146

16. Отравенко О.В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О.В. Отравенко, З.М. Діхтяренко, В.І. Ганчева, Е.А. Єрьоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (360), 2024. С. 142-152. https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

17. 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).

18. 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. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

19. 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).

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).

Ковальський Денис Олегович
здобувач вищої освіти 1 курсу другого (магістерського) рівня спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

Отравенко Олена
канд пед наук, доцент,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Полтава, Україна
orcid.org/0000-0001-8308-5895

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО ХОРТИНГУ

Denis Kovalsky, Olena Otravenko Formation of applied motor abilities and skills of young men of 10-11 grades in physical education lessons by means of hill horting

***Key words**: applied motor skills, boys of 10-11 grades, physical culture lesson, Kettlebell Horting.*

В умовах військового стану формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків старших класів та їх психофізична підготовка мають одне із головних значень для виховання здорового патріотично налаштованого молодого покоління [4-14]. Тому у нашому дослідженні ми їх будемо формувати саме засобам гирьового спорту, так як вони є найпопулярнішими серед молоді.

Засоби гирьового спорту впроваджували у заклади освіти Г. Грибан, К. Пронтенко, В. Суспо, В. Пронтенко та інші [1; 2; 3].

Мета дослідження – розробити програму з формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури засобами гирьового хортингу.

Навчальна програма: Формування прикладних рухових умінь юнаків 10–11 класів засобами гирьового хортингу.

1. Мета програми.

Формування у старшокласників прикладних рухових навичок і загальної фізичної підготовленості через систематичне виконання вправ з гирями у форматі хортингу, розвиток сили, витривалості, самодисципліни, а також виховання патріотизму та відповідальності.

2. Завдання:

- розвивати силу, швидкість, координацію та витривалість;
- формувати прикладні навички володіння гирями: ривок, поштовх, жонглювання, комбінації;

- виховувати вольові якості, самоконтроль, цілеспрямованість;
- сприяти патріотичному вихованню через використання національного виду спорту.

3. Очікувані результати.

Після проходження програми учні:

- засвоять базові вправи з гирями;
- підвищать загальний рівень фізичної підготовки;
- навчаться правильно планувати навантаження;
- будуть вміти застосовувати рухові навички в життєвих ситуаціях;
- продемонструють ознаки патріотичної, свідомої особистості.

4. Зміст програми (орієнтовно на 16–20 занять) та представлено у табл. 1.

Таблиця 1.

Зміст програми

№	Тематика заняття	Зміст
1	Вступне заняття. Історія гирьового хортингу	Бесіда, перегляд відео, основи техніки безпеки
2–3	Основи ривка гирі	Робота з гирею 8–12 кг, вивчення техніки
4–5	Поштовх двома гирями	Техніка дихання, робота ніг, стійка
6–7	Напівприсіди з гирею, жим стоячи	Вправи на витривалість, статика
8–9	Жонглювання гирею	Ритм, координація, реакція
10	Комбіновані вправи	Поштовх + ривок, ривок з присідом
11–12	Робота в парах, зміни рук	Вправи на точність і техніку
13	Тренування з власним планом	Укладання індивідуальних комплексів
14	Змагальне заняття	Вимірювання часу, кількості повторень
15	Гирьовий хортинг як елемент патріотичного виховання	Обговорення моральних якостей, мотивації, прикладів українських спортсменів
16–17	Комплекси вправ для самостійного виконання	Розробка вправ для дому, турніри у класі
18–20	Підсумкове тестування та рефлексія	Анкетування, самооцінка, порівняння результатів

5. Методи та форми роботи:

- групові та індивідуальні тренування;
- колове тренування;
- парна та командна робота;
- інтерактивні елементи (вікторини, патріотичні гасла);
- вправи з ускладненням (модифікація підготовлених і менш підготовлених учнів);

6. Обладнання:

- гирі (8, 12, 16 кг);
- таймери, килимки;
- наочність (плакати, відео);
- таблиці оцінювання результатів.

7. Підсумкове оцінювання:
   - техніка виконання вправ;
   - зростання фізичних показників (кількість повторень, час);
   - рівень самостійності у виконанні завдань;
   - активність у тематичних обговореннях.

Приклад заняття «Оволодіння технікою поштовху гирі двома руками».

Клас: 10–11.

Тривалість: 45 хвилин.

Мета заняття:

– ознайомити учнів з технікою поштовху гирі двома руками;

– розвивати силову витривалість, координацію рухів, правильне дихання;

– формувати вольові якості, дисципліну, інтерес до національного виду спорту.

Структура заняття:

I. Підготовча частина (10 хв)

1. Шикування. Привітання. Повідомлення теми та мети заняття.
2. Розминка з елементами гирьового хортингу:

- біг на місці (1 хв);
- оберти руками, ногами;
- присідання з підйомом рук догори;
- імітація поштовху гирі без снаряда (2–3 підходи).

II. Основна частина (30 хв)

1. Вивчення техніки поштовху гирі (4–6 підходів)
   - Пояснення тренером + демонстрація:

- стійка, підйом гир знизу на груди;
- випрямлення ніг, поштовх;
- фіксація положення рук у верхній точці;
- контроль дихання: вдих на старті, видих при поштовху.

• Практика з гирями (8–12 кг):

- виконання у парах під наглядом: 4 підходи по 10–15 повторень;
- зміна гирі правою та лівою рукою (у складніших варіантах – дві гирі).

2. Вправи на витривалість і координацію:
   - Колове тренування (3 раунди по 2 хв):

- поштовх гирі – 30 сек.
- віджимання –30 сек.
- планка з диханням – 30 сек.
- відпочинок – 30 сек.

3. Міні-змагання (мотиваційна частина):
   - Хто більше разів виконає поштовх за 1 хвилину з правильною технікою.

III. Заключна частина (5 хв)

1. Вправи на розслаблення: нахили, оберти руками, дихальна гімнастика.
2. Обговорення заняття:

-Які вправи були складними?

- Що нового дізнався про себе?

- Чи може гирьовий спорт стати у пригоді в житті?

3. Завершення заняття словами мотивації та подяки. Вітання «Слава Україні!»

Необхідне обладнання:

- Гирі (8–12 кг), таймер, килимки, рушники, ватерполи для безпеки.

Це заняття сприяє розвитку прикладних рухових навичок та включає патріотичний елемент через український характер хортингу, командний дух і дисципліну.

Висновки Заняття з гирьового хортингу ефективно сприяє розвитку прикладних рухових умінь юнаків старших класів, зокрема: сили, витривалості, координації та самодисципліни, що є важливими для повсякденного життя та подальшої професійної підготовки. Використання вправ з гирями в освітньому процесі підвищує інтерес учнів до фізичної культури, дозволяє їм засвоїти нові технічні навички через практику та змагання, що забезпечує мотивацію до самовдосконалення. Патріотичне спрямування заняття (через вивчення українського національного виду спорту – хортингу) сприяє формуванню національної свідомості, гордості за свою країну та вихованню морально-вольових якостей. Комплексний підхід до проведення уроку (поєднання фізичних вправ, техніки, рефлексії та командної взаємодії) дозволяє всебічно впливати на особистість учня, готуючи його до активної участі в суспільному житті.

Список використаних джерел

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посібник. Львів: Тріада плюс, 2007. 500 с.

2. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч.- метод. посібник. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.

3. Джим Віктор, Мулик Вячеслав Вплив занять гирьовим спортом на прояв фізичних якостей школярів 9-11 класів. *Вісник.№* 20 (176). 2023. С.20- 25. DOI: 10.58407/visnik.232003.

4. Отравенко О.В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Педагогічні науки. №109 (2025). С.70-77. https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9

5. Отравенко О.В., Довгань Н.Ю., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І., Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №1 (355). 2023. С. 136-146. https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146

6. Отравенко О.В., Діхтяренко О.В., Ганчева В.І., Єрьоменко Е.А. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти.* Випуск 2(101). 2024. С.278-298. https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18

7. Отравенко О.В., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І., Єрьоменко Е.А. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2024. №1(360). С. 142–152. https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

8. Отравенко О., Пелипась Д. Методологія підготовки майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності. *Knowledge, Education, Law, Management.* 2022. №1(45). P. 22–29. https://doi.org/10.51647/kelm.2022.1.4

9. Отравенко О., & Пелипась Д. (2023). Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. *Collection of Scientific Papers «ΛΌГОΣ»*, (May 26, 2023; Boston, USA), 297-301. https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.088

10. Отравенко О.В., Пелипась Д.С. Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *International scientific journal «Grail of Science».* 2023. №28. С.393-398. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63. https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/issue/view/09.06.2023/16

11. Суспо В. В., Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Покращання стану здоров'я військовослужбовців-жінок засобами гирьового спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Випуск 1 (121) 2020. С.98-102. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.19.

12. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 298-303.

13. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. Wiadomości Lekarskie, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. https://www.wiadomoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493

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., 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).

Нежинська Олена Олександрівна,
доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», orcid.org/0000-0002-0800-356X;

Нежинський Юрій Миколайович,
здобувач вищої освіти факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, orcid.org/0009-0005-6986-7061

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – СТИМУЛ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Olena Nezhynska, Yurii Nezhynskyi. Psychological factors in the process of preparing athletes for the Paralympic Games are an incentive for Combat horting athletes

Abstract. *In the scientific article, the co-authors make an attempt to list the psychological factors in the process of preparing Ukrainian athletes for the Paralympic Games, which will be an incentive for combat sport athletes (pupils, military lyceums, students and visualisation of success, positive thinking, work with attitudes, motivation support, stress management, emotional stability under pressure, overcoming barriers related to disability, breathing exercises, mental attitudes, pre-performance rituals, support for family, sports psychologists and community support, etc.*

Keywords: *Ukrainian athletes, competitions, Paralympians, Combat horting, students, military lyceum students, students, cadets, psychological factors, psychological preparation, stress, motivation, support, success.*

Актуальність дослідження. Українські спортсмени мають приголомшену історію успіхів на Паралімпійських іграх, що розпочалася з дебюту в 1996 р. XX ст. на Паралімпіаді в м. Атланта. Із того часу українські паралімпійці стабільно демонструють високі результати і є одними з лідерів світового Паралімпійського руху. На кожних наступних іграх спортсмени з України не лише покращують свої результати, але й закріплюють позиції в медальному заліку. Одним із найвизначніших досягнень – є Паралімпійські ігри 2004 р. в м. Афіни, де українські спортсмени вперше потрапили до десятки найкращих команд світу. У 2012 р. на Паралімпіаді в м. Лондоні Україна посіла 4-е місце в загальному медальному заліку, здобувши 84 медалі, з яких 32 золоті. Це досягнення стало справжнім проривом, який приніс країні міжнародне визнання.

Подібні результати українці повторювали і на наступних іграх, як, наприклад, у Токіо-2020, де завоювали 98 медалей і посіли 6-е місце в загальнокомандному заліку.

Паралімпійські ігри 2024 р. стали унікальним випробуванням та водночас торжеством людського духу для українських спортсменів. На тлі повномасштабної війни, яка триває у нашій країні, наші атлети довели світові неймовірну силу волі, стійкість та незламність українського народу. Кожен вихід на спортивну арену був не просто змаганням, а актом героїзму, даниною повазі до країни, яка продовжує боротися за свою свободу та незалежність.

Українські спортсмени досягли значних успіхів на Паралімпійських іграх 2024 року, здобувши 82 медалі, що дозволило їм посісти сьоме місце у загальному медальному заліку. До того ж, українці стали п'ятими за загальною кількістю завойованих нагород. Основні досягнення включають 22 золотих, 28 срібних та 32 бронзових нагород. Варто відмітити, що найбільше медалей українці завоювали в плаванні (40), а лідером за кількістю нагород став Андрій Трусов (клас S7), на рахунку якого п'ять медалей.

Серед видатних результатів – перемога Ю. Шуляр у бігу на 400 метрів (клас T12) та рекордні результати Я. Денисенка в плаванні (клас S12) і Є. Дементьєва в велосипедній гонці. У дзюдо Україну представила Н. Ніколайчик, здобувши золото у ваговій категорії до 48 кг. Також успішно виступили українці в настільному тенісі, легкій атлетиці, плаванні та штовханні ядра, зокрема М. Коваль та О. Яровий зайняли призові місця у штовханні ядра (F20) [12].

Загалом, Паралімпійський рух в Україні підтримується на державному рівні, що забезпечує належну підготовку спортсменів. Сила духу та воля до перемоги, що властиві українським паралімпійцям, не лише приносять медалі, але й сприяють зміні суспільного сприйняття людей з інвалідністю, показуючи їхню силу, цілеспрямованість і професіоналізм на світовій арені.

Разом із цим необхідним є зазначити, що психологічна підготовка є надзвичайно важливим аспектом успіху паралімпійських спортсменів. Завдяки роботі спортивних психологів українські паралімпійці отримують необхідні інструменти для подолання стресу, зміцнення впевненості та збереження емоційного балансу в екстремальних умовах змагань. Психологи допомагають паралімпійцям впоратися з хвилюванням перед змаганнями, а також підтримують їх у підтримці належної мотивації на шляху до успіху.

Аналіз літературних джерел (С. Бубка, М. Булатова – Олімпійський рух в Україні: історія і сучасність: дослідження (2021); М. Булатова, С. Бубка, В. Платонов – Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. (2021); М. Булатова, В. Єрмолова, І. Кроль – Олімпійські мандри. Ч. 1. Фізична культура (2021); М. Булатова, В. Єрмолова, І. Кроль – Олімпійські мандри. Ч. 2. Географія (2021); М. Булатова – Розмовник «Олімпійці розмовляють англійською» : у 3-х кн. (2010, 2020); М. Булатова, В. Єрмолова, І. Кроль – Олімпійські мандри. Ч. 3. Історія (2021); М. Булатова, В. Єрмолова, І. Кроль – Олімпійські мандри. Ч. 4. Зарубіжна література (2023); З. Діхтяренко, В. Веселова, В. Чаплигін,

Ю. Нежинський – Досягнення українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор – стимул для активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти) (2024); І. Когут – Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (2015); С. Матвєєв, Ю. Бріскін, І. Когут – Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів (2011); С. Матвєєв, І. Когут, О. Борисова та ін. – Адаптивний спорт (2014); С. Матвєєв, І. Когут, О. Борисова, Т. Кропивницька, Є. Гончаренко, Т. Данько – Адаптивний спорт (2014); О. Отравенко, З. Діхтяренко, В. Ганчева, Е. Єрьоменко – Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу (2024); розділи збірників наукових праць «Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України»: Г. Грибан, Н. Довгань, О. Отравенко та ін. (2024); Г. Грибан, Л. Канішевська, С. Присяжнюк, З. Діхтяренко та ін. (2023); С. Присяжнюк, С. Сичов, Т. Федорченко та ін. (2022) та ін. У Республіці Польща видано в колективних монографіях розділи: Z. Dikhtiarenko, I. Korzhenko, A. Steshyts – Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022); N. Dovgan, ... & B. Melnik – Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (2021); I. Malynskyi, ... & L. Ostapchuk – Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (2020); T. Fedorchenko, … & A. Dehtyaryov – 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) [1-17 та ін.] дає можливість визначити актуальність даного напряму дослідження.

Мета публікації – перерахувати психологічні фактори у процесі підготовки українських спортсменів до змагань із Паралімпійських ігор, що буде стимулом для спортсменів бойового хортингу (учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів).

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, упорядкування списку використаних джерел, педагогічне спостереження, аналіз даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отже, для перерахування психологічних факторів у процесі підготовки українських спортсменів до змагань із Паралімпійських ігор, що буде стимулом для спортсменів бойового хортингу (учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів) передбачено твердження співавторів: дія воєнного стану в Україні набуває особливого значення, адже, разом із типовими спортивними викликами паралімпійці стикаються з унікальними стресовими факторами.

Спортивні психологи допомагають паралімпійцям не тільки налаштуватися на змагання, але й справлятися з труднощами воєнного часу (невизначеністю, розлукою з близькими, тривожністю через безпеку та емоційним виснаженням), що є критично важливою підтримкою, сприяючи формуванню впевненості, підтримці емоційного балансу та зниженню страху.

Як влучно зазначає Н. Височіна, «…сьогодні постійно спостерігається неухильне підвищення рівня конкуренції на міжнародній спортивній арені, що є характерною рисою сучасного олімпійського спорту. Така тенденція призводить до підвищення як фізичних, так і психічних навантажень на спортсменів, що висуває особливі вимоги до пошуку нових технологій підготовки до змагань, зокрема психологічних» [4, с. 388].

Один із ключових методів психологічної підготовки – візуалізація, коли спортсмени уявляють успіх і програють сценарії своїх виступів в уяві. Це допомагає їм налаштуватися на досягнення мети та зменшити страх перед можливими помилками. Також важливе значення мають техніки управління стресом і розвиток емоційної стійкості. Наприклад, паралімпійські спортсмени часто використовують дихальні практики та медитацію для контролю над своїм емоційним станом, що дозволяє їм залишатися сконцентрованими на змаганнях, навіть під тиском великих очікувань.

Утім, війна додає викликів у психологічній підготовці спортсменів, посилюючи відчуття невпевненості та нестабільності. Спортивні психологи допомагають їм будувати стійкість і відчувати впевненість у своїх силах через техніки самонавіювання та візуалізації позитивного результату. Наприклад, працюючи з афірмаціями (афірмації – це позитивні короткі твердження і фрази, які ми повторюємо собі, щоб впливати на нашу підсвідомість) та програванням майбутніх змагань у своїй уяві, спортсмени отримують відчуття контролю та стабільності, що дозволяє їм зосередитися на спортивних цілях і менше відволікатися на зовнішні фактори.

Взагалі емоційний баланс для паралімпійців в умовах війни стає необхідною умовою для збереження внутрішньої стійкості. Часто паралімпійці відчувають страх через ситуацію постійної небезпеки під час тренувань, а також це і інший страх перед та під час змагання. Відповідно цікавим також є «…вивчення прояву властивостей і якостей особистості спортсменів впродовж спортивної кар'єри та визначення провідних факторів психологічної підготовленості у спортсменів залежно від типу рухової активності в олімпійському спорті на різних етапах багаторічного вдосконалення», як говорить Н. Височіна [4, с. 389].

Так, наукові дослідники Н. Олійник і С. Войтенко теж наголошують про важливість психологічних характеристик у процесі підготовки студентів і спортсменів в системі спортивної діяльності, що потрібно обов'язково враховувати [6].

Відповідно використовуючи методи «ментального відтворення» й програвання позитивних сценаріїв, тренери та спортивні психологи допомагають спортсменам побачити себе переможцями, що сприяє налаштуванню на успіх. Спортивні психологи навчають технікам релаксації, які допомагають справлятися спортсменам з відчуттям тривоги та стресу, що виникають через постійні новини та невизначену ситуацію. Застосування дихальних вправ і медитації дозволяє спортсменам зберігати внутрішній спокій, контролювати свій емоційний стан і залишатися в ресурсі для досягнення спортивних цілей. Такі

практики знижують рівень тривоги та стресу, зосереджуючи спортсменів на виконанні конкретних завдань і спортивних результатів.

Тут доцільним є відзначити *основні методи психологічної підготовки паралімпійців,* а саме:

1) *візуалізація успіху* (ця техніка передбачає уявлення спортсменом свого успішного виступу або досягнення цілей. Під час тренувань спортсмен візуалізує кожен крок своєї участі, відчуваючи себе впевненим і спокійним у процесі. Така практика покращує самооцінку, оскільки мозок сприймає візуалізацію як реальний досвід, що сприяє формуванню впевненості у власних силах);

2) *позитивне мислення* (психологи вчать спортсменів зосереджуватися на успіхах і вірити у власні можливості. Позитивне мислення включає афірмації та інші установки, що зміцнюють внутрішню мотивацію і допомагають уникнути негативного впливу невдач на майбутні результати);

3) *робота з установками* (робота з обмежувальними переконаннями або негативними установками допомагає спортсменам із інвалідністю формувати конструктивне ставлення до себе і своїх можливостей. Наприклад, переформування негативних установок на більш позитивні дозволяє подолати невпевненість і страх перед труднощами);

4) *підтримка мотивації* (психологічна підтримка мотивації є основою, що дозволяє спортсменам не здаватися і рухатися вперед, особливо у важких життєвих умовах, таких як війна або фізичні обмеження. Психологи допомагають спортсменам встановлювати конкретні й досяжні цілі, а також бачити цінність своїх досягнень для себе та оточуючих) [11].

На нашу думку, слід навести також декілька основних *психологічних технік подолання стресу та зниження тривожності.*

1) *управління стресом* (паралімпійці використовують техніки зниження стресу, як-от дихальні вправи, медитацію та прогресивне розслаблення м'язів, що дозволяє зберігати спокій і ясність розуму під час підготовки та виступів. Ці методи допомагають знизити негативний вплив стресу на тіло та психіку);

2) *емоційна стабільність під тиском* (психологи тренують спортсменів у практиках, що сприяють контролю над емоціями, зокрема через самоаналіз та розвиток здатності швидко повертати увагу на позитивні моменти у разі невдач. Це допомагає не піддаватися негативним емоціям і зберігати стабільність, навіть коли умови навколо є несприятливими);

3) *подолання бар'єрів, пов'язаних із інвалідністю* (зусилля психологів спрямовані на підтримку спортсменів у розумінні та подоланні бар’єрів, які можуть виникати внаслідок фізичних обмежень. Робота з самооцінкою та адаптація до нових умов підготовки стають інструментами, що дозволяють спортсменам сфокусуватися на своїх сильних сторонах, а не на обмеженнях).

Робота спортивних психологів є важливою частиною процесу підготовки, адже, вона дозволяє спортсменам з інвалідністю не лише досягати кращих результатів, але й стати психологічно стійкішими перед обличчям викликів. Психологічний стан спортсмена має вирішальний вплив на результати під час

змагань, особливо для паралімпійців, які стикаються з особливими викликами. Збереження емоційного балансу дозволяє спортсменам ефективно справлятися зі стресом, мобілізувати сили під час фінальних етапів та утримувати концентрацію, незважаючи на зовнішні та внутрішні стресори. Під час змагань, емоційний стан спортсменів може як сприяти досягненню високих результатів, так і перешкоджати їм. Управління стресом є одним із ключових елементів психологічної підготовки, оскільки надмірна тривога та напруга можуть призвести до зниження уваги й погіршення координації. Щоб уникнути цього, спортсмени практикують різні методи мобілізації ресурсів для фінальних етапів, коли потрібно докласти максимальних зусиль. Уміння зберігати емоційний баланс під тиском допомагає сфокусуватися на виконанні завдань, навіть у критичних ситуаціях.

Психологічна стійкість є важливим фактором у спорті, оскільки допомагає спортсменам зберігати впевненість та спокій навіть в умовах жорсткої конкуренції. Наприклад, у паралімпійських спортсменів розвиток впевненості в собі сприяє підвищенню продуктивності, допомагаючи їм орієнтуватися на позитивні аспекти, а не на можливі невдачі. Спокій під час змагань дозволяє чіткіше виконувати технічні елементи й зменшує ризик зробити помилки. Тренування, які включають стресостійкість, роблять спортсменів більш адаптованими до непередбачуваних ситуацій і дозволяють зберігати належний рівень продуктивності під час змагань.

Отже, варто навести *приклади деяких технік подолання стресу:*

1) *дихальні вправи* (глибоке й контрольоване дихання, як-от метод 4-7-8 (вдих на чотири секунди, затримка на сім і видих на вісім), дозволяє знизити рівень стресу, заспокоїти нервову систему і покращити концентрацію. Така техніка допомагає зосередитися на диханні, відволікаючись від тривожних думок);

2) *ментальні налаштування* (позитивні афірмації та установки, такі як «Я готовий до перемоги» чи «Мій успіх – це результат моїх зусиль», зміцнюють впевненість і допомагають спортсменам налаштуватися на успіх. Повторення таких тверджень перед виступом підвищує психологічну готовність і формує у спортсмена мотиваційний настрій);

3) *ритуали перед виступом* (багато спортсменів мають певні ритуали, які допомагають їм налаштуватися на змагання. Це може бути конкретна послідовність дій або фраз, яка заспокоює їх і дозволяє сконцентруватися. Такий ритуал створює відчуття стабільності та контролю над ситуацією, що знижує рівень стресу й підвищує впевненість).

Загалом зауважимо, що психологічний стан відіграє визначальну роль у досягненні високих результатів, особливо в стресових умовах змагань. Ефективне застосування технік для подолання стресу та збереження впевненості допомагає паралімпійцям демонструвати свої найкращі результати й стати більш стійкими до зовнішніх викликів [9].

Звісно, що підтримка родини та соціуму є важливими аспектами, які сприяють психологічній стійкості спортсменів з інвалідністю. Емоційна підтримка від близьких не лише позитивно впливає на психологічний стан спортсмена, але й укріплює його впевненість у власних силах та віру в успіх. Родина, надаючи необхідну моральну підтримку та заохочення, допомагає спортсменам подолати стрес і тривогу, з якими вони можуть стикатися під час змагань.

У підтримці громадськості спортсмени часто отримують мотивацію від уваги та схвалення своїх колег, команди, тренерів, прихильників та співвітчизників. Громадська підтримка, виражена через участь у спортивних подіях, соціальні мережі або місцеві ініціативи, може значно підвищити їхню самооцінку та бажання досягати нових висот. Взаємодія з шанувальниками і підтримка з боку суспільства створює позитивну атмосферу, що стимулює спортсменів до кращих виступів на міжнародній арені. А. Стеценко – володарка олімпійських медалей усіх ґатунків в своєму інтерв'ю «мене підтримував чоловік, моя родина, мама й тато. Мене підтримував мій тренер, мої друзі й всі небайдужі люди, які за нас вболівали» [10].

На основі наукових досліджень зроблено загальні ***висновки:***

1. Існує велика кількість літературних джерел [1-17 та ін.] на основі яких нами визначено основну проблему та тему нашого дослідження.

2. Зроблено спробу перерахувати психологічні фактори у процесі підготовки українських спортсменів до змагань із Паралімпійських ігор, що буде стимулом для спортсменів бойового хортингу (учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів): візуалізація успіху, позитивне мислення, робота з установками, підтримка мотивації, управління стресом, емоційна стабільність під тиском, подолання бар'єрів, пов'язаних із інвалідністю, дихальні вправи, ментальні налаштування, ритуали перед виступом та ін.

3. Підтримка родини та громади формує стійкий психологічний «фундамент» для спортсменів, що дозволяє їм зосередитися на своїх цілях і досягати успіхів, незважаючи на всі виклики, з якими вони щодня стикаються. Загалом, психологічна підтримка в умовах війни стала надзвичайно важливим фактором для українських паралімпійців, дозволяючи їм зберігати емоційну стабільність, досягати високих результатів і представляти Україну на міжнародному рівні.

4. Психологічний фактор є невід'ємною складовою спортивних досягнень українських паралімпійців. В умовах складної соціально-політичної ситуації та війни, підтримка психологічного здоров'я спортсменів стає ще більш актуальною. Успіхи, яких досягли українські спортсмени на Паралімпійських іграх 2024 р., є свідченням того, що психологічна підготовка, впевненість у собі та підтримка з боку родини й громади грають вирішальну роль у формуванні їхнього потенціалу. Паралімпійці, які отримують необхідну психологічну підтримку, демонструють більшу стійкість до стресу та здатність концентруватися на результатах.

5. Для подальшого розвитку паралімпійського спорту в Україні важливим і обов'язковим є розвиток системи підготовки спортивних психологів та інтеграцію психологічних методів у тренувальний процес. Психологічна підтримка сьогодні – це необхідна умова для досягнення нових успіхів українськими паралімпійцями в майбутньому. Розуміння та визнання значення психологічного фактору є запорукою того, що українські спортсмени й надалі здобуватимуть медалі та підтверджуватимуть свій статус на світовій спортивній арені.

Список використаних джерел

1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Грибан Г., Довгань Н., Отравенко О., Діхтяренко З. [та ін.]. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. за матер. YI Міжнар. наук.-практ. конф., 18-19 квітня 2024 р., Полтава–Лубни / за ред. О.В.Отравенко. – Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. Розділ конф. С. 194-256. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3365

2. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Г. Грибан, Л. Канішевська, С. Присяжнюк, З. Діхтяренко [та ін.]. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання] : зб. матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжн. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 01-02 листопада 2023, м. Буча / упоряд. : З. Діхтяренко. Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. Розділ 3. С. 77-170. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3366

3. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / С. Присяжнюк, С. Сичов, З. Діхтяренко [та ін.]. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання] : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжн. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 05 жовтня 2022 р., м. Буча / упоряд. : З. Діхтяренко. Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. Розділ 3. С. 86-152. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3364

4. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання та спорту зі спец. 24.00.01. Київ, 2018. 478 с.

5. Діхтяренко З.М. Досягнення українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор – стимул для активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти) / З.М. Діхтяренко, В.В. Веселова, В.П. Чаплигін, Ю.М. Нежинський. *Педагогічна Академія: наукові записки*. № 13, 2024.

6. Олійник Н.А. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія / Н.А. Олійник, С.М. Войтенко. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

7. Опарін О. А. Методики фізичного виховання у валеології : навч. посіб. / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

8. Отравенко Олена. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу / Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрьоменко. *Проблеми освіти*: зб. наук. праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2024. Вип. 2 (101). С. 278-298. https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18

9. Сайт «Психологічна підготовка в спорті». Львівський державний університет фізичної культури. 2013. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7422/1/5%20.pdf

10. Сайт «Суспільне Дніпро». URL: https://suspilne.media/dnipro/835929-do-igor-sportsmen-gotuetsa-protagom-usiei-kareri-intervu-z-ucasnikami-paralimpijskih-igor-2024/

11. Сайт «Факти, аналітика, коментарі, тенденції». Психологія спорту – досягнення максимальних результатів в тренуваннях і змаганнях. 01.07.2024. URL: https://fact-news.com.ua/psixologiya-sportu-yak-dosyagti-maksimalnix-rezultativ-v-trenuvannyax-i-zmagannyax/

12. Сайт «Vikna TV». Паралімпійські ігри 2024: результати та медалі України. 09.09.2024. URL: https://vikna.tv/styl-zhyttya/paralimpijski-igry-2024-rozklad-rezultaty-ta-medali-ukrayiny/

13. 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).

14. 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. V.Prystynskyi, T.Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

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; Part 5. Horting as a Means of Physical

Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

16. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. https://www.wiadomoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493

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).

Отравенко Олена Вікторівна
канд пед наук, доцент,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Полтава, Україна
orcid.org/0000-0001-8308-5895

Жуков Андрій Леонідович
здобувач вищої освіти 1 курсу другого (магістерського) рівня
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура).
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Полтава, Україна

ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЧНИХ ПОЧУТТІВ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

Olena Otravenko, Andrey Zhukov Formation of patriotic feelings of students of basic secondary education by means of horticulture

Keywords: *patriotic feelings, students of basic secondary education, horticultural means, club work.*

В останні роки проблема патріотичного виховання молоді є дуже актуальною. Тому закладах загальної середньої освіти необхідно значну увагу приділяти саме цьому напрямку роботи.

Слід пригадати, що назва «хортинг» походить від легендарного острова Хортиця, відомого як місце розташування Запорозької Січі, яка відіграла значну роль у становленні української нації. Едуард Єрьоменко підкреслив, що хортинг поєднує фізичне, морально-етичне та духовне виховання та ґрунтується на відродженні бойових, оздоровчих, культурних і патріотичних традицій Запорозької Січі.

Засоби бойового хортингу у заклади освіти впроваджували (С. Болтівець, Г. Грибан, З. Діхтяренко, Н. Довгань, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін, О. Отравенко, С. Присяжнюк, Л. Пустолякова, С. Присяжнюк, Т. Федорченко, В. Хіміч та ін.) [1–10].

Характерними ознаками патріотизму здобувачів освіти у спортивній діяльності визначено: «розуміння і сприйняття української ідеї, олімпійських цінностей; сприяння розбудові державної незалежності; засвоєння національних цінностей спорту; спортивні та родинні традиції, взаємозв'язок з військово-патріотичним та національним вихованням.

У закладах вищої освіти необхідно створювати умови для професійної мобільності, використовувати неформальні та інформальні види здобуття освіти, які б сприяли розкриттю індивідуальних якостей кожної особистості, розвитку креативності та патріотизму (Отравенко, Пелипась, 2023, с. 300).

Загальна характеристика хортингу подана у таблиці 1.

Таблиця 1.

Таблиця загальної характеристики хортингу

Категорія	Характеристика
Походження та ідеологія	Назва від острова Хортиця; символ козацької звитяги. Засновник – Едуард Єрьоменко. Ідеологія – відродження традицій Запорозької Січі.
Напрями хортингу	• Бойовий – самозахист і спорт • Оздоровчий – фізичне зміцнення • Психофізичний – самодисципліна і стійкість • Військово-патріотичний – виховання громадянськості
Цілі та завдання	• Формування патріотичної особистості • Розвиток фізичних, моральних і духовних якостей • Підготовка до служби в ЗСУ • Виховання поваги до українських цінностей
Методи та форми роботи	• Тренування та змагання • Ігрові вправи й командна робота • Майстер-класи, акції • Волонтерські та соціальні проєкти
Соціальна значущість	• Пропагування здорового способу життя • Соціалізація молоді • Зміцнення національної ідентичності • Активізація громадської участі

Ця таблиця допомогла нам скласти перелік патріотичних якостей (табл.2.)

Таблиця 2

Перелік патріотичних якостей та коротка характеристика кожної з них

Патріотична якість	Коротка характеристика
Любов до Батьківщини	Глибоке емоційне почуття прихильності до своєї країни, її культури, мови, традицій.
Громадянська відповідальність	Усвідомлення особистого обов'язку перед суспільством та участь у житті країни.
Повага до державних символів	Шанування герба, прапора, гімну як символів національної ідентичності.
Захист незалежності	Готовність захищати свою країну в разі загрози, як фізично, так і інформаційно.
Толерантність	Прийняття різноманіття в межах національної спільноти: культурного, мовного, релігійного.
Знання історії та культури	Усвідомлення історичного шляху держави, гордість за здобутки предків.
Дбайливе ставлення до природи та ресурсів	Повага до природного багатства країни, його охорона та збереження.
Активна громадянська позиція	Участь у громадських ініціативах, волонтерстві, підтримка реформ.
Дотримання законів	Повага до правової системи як фундаменту стабільного розвитку держави.

Ці якості є основою свідомого громадянина, який дбає про свою країну та можуть бути корисними для уроків громадянської освіти або виховних заходів.

Далі розробимо алгоритм дій, як можна розвивати патріотичні якості у підлітків за допомогою занять хортингом – українським національним видом єдиноборств, який поєднує фізичний розвиток, духовно-моральне виховання та патріотичне формування.

Алгоритм розвитку патріотичних якостей засобами хортингу:

1. Ознайомлення з історією хортингу:

- провести бесіду або перегляд відео про походження хортингу як українського виду спорту;
- пояснити його філософію, символіку, значення в сучасному українському суспільстві;
- формується любов до Батьківщини, знання історії та культури.

2. Вивчення Кодексу честі хортингіста:

- розібрати з підлітками основні моральні принципи: повага, справедливість, чесність, самодисципліна;
- обговорити, як ці принципи пов'язані з громадянською відповідальністю та патріотизмом;
- розвивається громадянська відповідальність, дотримання законів.

3. Регулярні тренування:

- виховання витривалості, самоконтролю, командної роботи;
- практикувати взаємопідтримку між учасниками, незалежно від соціального чи етнічного походження;
- розвиваються толерантність, дисципліна, активна позиція.

4. Патріотичне оформлення залу:

- Прапор України, портрети видатних українців, державна символіка, мотиваційні цитати;
- вихованці виконують гімн на змаганнях чи важливих подіях;
- поглиблюється повага до державних символів.

5. Участь у змаганнях та заходах:

- брати участь у місцевих, всеукраїнських турнірах, благодійних акціях, волонтерських ініціативах;
- стимулювати відчуття належності до спільноти та гордості за свою країну;
- формується активна громадянська позиція, любов до Батьківщини.

6. Рефлексивні обговорення після тренувань:

- проведення коротких круглих столів: «Що я дізнався про себе і Україну?», «Як хортинг вплинув на мої цінності?»,
- поглиблюється саморефлексія та осмислення патріотичних якостей.

7. Екскурсії та походи:

- організація походів до історичних місць, музеїв, меморіалів;
- поєднання фізичної активності та культурного пізнання;
- розвивається дбайливе ставлення до природи, знання історії.

Вчителями та эдвайзерами організовуються виховні заходи, серед яких – тематичні години, бесіди та години пам'яті:

«Патріотизм – нагальна потреба України»,

«Велика ціна визволення України»,

«Я – спортсмен із бойового хортингу, патріот своєї країни»,

«Хортинг – гра найсильніших і найсміливіших» та інші.

Також проводити всеукраїнські акції та соціально-патріотичні проєкти:

• «Ланцюг миру»;

• Вшанування загиблих героїв;

• «Подаруй оберіг для воїна»;

• «Символ віри та сили» – створення листів підтримки для військових;

• «Спортивна єдність – сильна нація» – масові тренування і флешмоби;

• «З Україною в серці» – виставки малюнків і творів про Батьківщину;

• «Хортинг об'єднує» – патріотичні зустрічі з ветеранами, спортсменами, волонтерами.

Ці ініціативи сприяють глибшому усвідомленню патріотичних цінностей, національної гідності та громадянської активності молоді.

Висновки. Хортинг як національний вид спорту є ефективним засобом патріотичного виховання, адже поєднує в собі фізичний розвиток, морально-етичні принципи та національну ідею. Формування патріотичних якостей вимагає цілеспрямованої системної роботи, де вчитель/тренер виконує не лише роль інструктора, а й виховника, наставника, носія державницьких цінностей. Успішне патріотичне виховання можливе лише за умов:

- регулярного включення національно-патріотичних елементів у кожне заняття/тренування;
- активної участі вихованців у суспільному житті;
- формування в гуртку атмосфери поваги до культури, мови, символіки та історії України.

Практичне застосування методик через тренування, тематичні заходи, турніри, екскурсії та волонтерську діяльність дозволяє не тільки зміцнити тіло, а й сформувати свідомого громадянина, який шанує свою державу та готовий діяти на її благо. Підлітковий вік є критичним для становлення патріотичної свідомості, тому саме в цей період необхідно максимально активно використовувати можливості хортингу як інструменту формування національної гідності, відповідальності й активної громадянської позиції.

Список використаних джерел

1. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2014. С. 53-59.

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

3. Отравенко О.В., Довгань Н.Ю., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І., Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №1 (355). 2023. С. 136-146. https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146

4. Отравенко О.В., Діхтяренко О.В., Ганчева В.І., Єрьоменко Е.А. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти.* Випуск 2(101). 2024. С.278-298. https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18

5. Отравенко О.В., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І., Єрьоменко Е.А. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2024. №1(360). С. 142-152. https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

6. Отравенко О., Пелипась Д. Методологія підготовки майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності. *Knowledge, Education, Law, Management.* 2022. №1(45). P. 22-29. https://doi.org/10.51647/kelm.2022.1.4

7. Отравенко О., & Пелипась Д. (2023). Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. *Collection of Scientific Papers «ΛΌГОΣ»*, (May 26, 2023; Boston, USA), 297-301. https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.088

8. Отравенко О.В., Пелипась Д.С. Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *International scientific journal «Grail of Science».* 2023. №28. С.393-398. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63.

9. Grygoriy Griban, Dmytro Dzenzeliuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Andrii Lytvynenko et al. Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness. *Спорт Монт*, doi: 10.26773/smj.210219. 19 (1), 2021. 89-95. http://www.sportmont.ucg.ac.me/?sekcija=article&artid=1815.

10. 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. (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).

Сергієнко Михайло Вікторович
Майстер спорту України міжнародного класу з хортингу, здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету;

Діхтяренко Зоя Михайлівна
кандидатка педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, м. Ірпінь, Україна
orcid.org/0000-0003-1869-7494

ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В УЧНІВ 8-го КЛАСУ ДО ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ

Mikhail Sergienko, Zoya Dikhtyarenko Developing interest in 8th grade students in hockey - the national sport of Ukraine

Abstract. *The co-authors of the publication have analysed the literature according to the topic of scientific research over the past ten years; presented the variable module 'Horting' for eighth grade students (authors: E. Yeryomenko, S. Fedorov) in the Model Curriculum 'Physical Culture. Grades 5-9' for general secondary education institutions (authors: E. Bazhenkov, M. Bidnyi, A. Rebryna, V. Danilchenko, G. Kolomoyets, M. Dutchak), recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine (Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine of 22.08.2024 № 1185). V. Sergienko and M. Sergienko offered author's advice for for athletes - students of the fifth to ninth grades, which will comprehensively contribute to fostering interest in the national sport of Ukraine.*

Keywords: *horting, national sport of Ukraine, Model Curriculum, students, physical education, list of tips, cultivation of interest, expected learning outcomes, proposed content of the subject, types of student activities.*

Вступ. Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-9 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу та базового предметного навчання, яка забезпечує наступність між початковою, базовою та профільною середньою освітами.

Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для подальшого впроваджування освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

У навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» передбачено обов'язкових 3 години на тиждень. За бажанням закладів загальної середньої освіти є можливість збільшити кількість уроків до 5 годин на тиждень.

Варіативний модуль «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) – національний вид спорту України є одним із 75 під номером 67 (https://surli.cc/wualbz).

Аналіз літературних джерел за останні десятиліття (Т. Бєлікова, К. Діхтяренко «Використання Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас» для ЗЗСО. Варіативний модуль «Хортинг» під час виховання інтересу в життєво активних особистостей», 2024; З. Діхтяренко, М. Сергієнко «Виховання інтересу в учнів 5-го класу до хортингу – національного виду спорту України», 2024; М. Зубалій, О. Остапенко, М. Тимчик «Історичні аспекти розвитку єдиноборства «хортинг», 2016; Д. Іваницький, І. Циган «Історичні традиції української виховної системи Львівської обласної федерації хортингу «Галицькі Леви», 2016; І. Малинський, К. Діхтяренко Універсальність системи хортингу – науковий підхід до забезпечення реформ у фіскальній політиці, 2020; В. Манолакі, С. Федоров «Сучасні аспекти обґрунтування розробки моделей тренувальних занять із силової підготовки в хортингу», 2023; Д. Оленєв, Ю. Парчевський «Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів-хортингістів різних вищих навчальних закладів», 2015; Ж. Петрочко, Е. Єрьоменко «Хортинг – школа сили і честі юного українця», 2015; С. Федоров, В. Пантик «Особливості зміни функціональних можливостей спортсменів в процесі силової підготовки в хортингу в умовах різних комбінацій використання базових та ізольованих вправ», 2022; С. Федоров «Удосконалення тренувального процесу спортсменів в хортингу на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі моделювання силових навантажень», 2024; S. Fedorov, I. Shtefiuk, O. Zavizion, A. Chernozub «The Influence of Complexes of Machine and Free Weights Exercises on the Level of Power Training of Athletes in Strike Fighting in Horting», 2023 та ін.) [1-14 та ін.]. дає можливість підтвердити наукову актуальність хортингу серед тренерів, науковців, науково-педагогічних викладачів і т.д.

Таким чином, виховання інтересу в учнів 8-го класу до хортингу – національного виду спорту України відбувається через: очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів.

Враховуємо, що інтерес – це термін, що має кілька значень. Наприклад, інтерес (емоція) – емоція, стан організму людини, що активується і підтримується змінами і новизною (https://surl.lu/dhwfek). Спортивний інтерес – бажання перевірити свої здібності, своє вміння досягти чого-небудь без потреби, просто так (https://surl.li/xfnddy).

Мета публікації – презентація варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) (8-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Є. Баженков, М. Бідний, А. Ребрина, В. Данільченко, Г. Коломоєць, М. Дутчак), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 22.08.2024 року № 1185) і перелік порад для учнів п'ятих-дев'ятих класів, що комплексно сприятимуть вихованню інтересу до національного виду спорту України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отже, для вивчення варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) учням восьмого класу передбачено (https://surli.cc/wualbz) *(див. табл. 1):*

Таблиця 1.

Варіативний модуль «Хортинг». 8 клас

№/п	Прогнозовані результати навчання
1.	*Очікувані результати навчання.* *Обґрунтовує* важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]. *Критично оцінює* різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]. *Досліджує* історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]. *Аналізує* результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]. *Складає* портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]. *Дотримується* правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]. Систематично *використовує* фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]. *Добирає* відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]. Систематично *застосовує* фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]. *Виконує* фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]. *Визнає помилки* як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]. *Наводить яскраві приклади* дотримання правил «чесної гри» з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]. *Проектує підтримання (поліпшення)* власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]. *Прогнозує можливі* негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2].
2.	*Пропонований зміст навчального предмета.*

Гігієнічні вимоги та *правила санітарії* під час занять хортингом.

Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня хортингістів. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень.

Засоби попередження інфекційних захворювань.

Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу.

Загальна фізична підготовка. Загально-розвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м (юнаки); *Спеціальна фізична підготовка*.

Спеціальні фізичні вправи:

– згинання та розгинання рук в упорі лежачи;

– піднімання тулуба в сід;

– шпагат поздовжній – (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см. від підлоги;

– шпагат поперечний (side split), 30 см. від підлоги;

– вистрибування вгору з присіду, 30 разів;

– стрибки через скакалку на час (вперед і назад).

Акробатичні вправи: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве).

Вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг хортингіста в повітрі «Вільне імітування на час» (3 хв.).

Рухливі ігри: загально-розвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з технікотактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей).

Стрибки через скакалку.

Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°.

Повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі).

Оздоровчі дихальні вправи хортингу: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці.

Вправи для рук: імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених). вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону).

Вправи для тулуба: швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій хортингу; вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів).

Форма «Друга атакувальна» /2-а/ – «Second Attacking Form» /2-a/, під рахунок і самостійно. групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового

	виконання оздоровчого комплексу хортингу.
3.	*Види навчальної діяльності учнів.* *Практичне виконання рухів і вправ хортингу* на різних етапах навчання, формування вміння і навички. *Пошукові завдання* передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи клас ом на уроках хортингу. *Обговорення та дискусії* (орієнтовні теми). *Побудова спортивної підготовки в хортингу.* Як краще *розподілити обов'язки* у навчальній групі з хортингу. *Безпека та дисципліна* – запорука спортивного успіху. *Квест на знання* термінології хортингу «Вгадай, назви, виконай», «Вкажи на помилку та виконай вірно». *Проектна діяльність* із розподілом на групи і команди. *Склади комбінацією прийомів.* *Підбери прийом проти суперника.* *Інтегровані завдання* поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. *Участь у конкурсах та змаганнях.* Участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо-шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських і всеукраїнських спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах із хортингу.

Отже, для виховання інтересу в учнів п'ятих-дев'ятих класів до хортингу – національного виду спорту України *Віктор Анатолійович Сергієнко* (керівник відокремленого підрозділу ВГО «Українська федерація хортингу» в Чернігівській області, директор Козелецької ДЮСШ) і *Михайло Вікторович Сергієнко* запропонували авторські *поради* для спортсменів:

1. *Завжди вір у себе!* Адже, ніхто не буде вірити в тебе, якщо ти сам у себе не віриш.

2. *Працюй більше, ніж інші!* Отже, талант – це добре, але праця під тренувань зроблять із тебе Воїна.

3. *Тренуйся щодня, навіть коли не хочеться!* Таким чином, гарні результати з'являються не тоді, коли легко «підходиш» до власних тренувань, а коли щодня стаєш кращим, а ніж учора був.

4. *Поважай Всіх тренерів і Шануй Власного!* Пам'ятай, що Тренер – це твій наставник, товариш і провідник до перемог. Слухай і постійно вчися.

5. *Постав сам собі чітку мету!* Адже, не просто сказати самому собі: «хочу стати кращим». Скажи конкретно, я повинен: отримати перемогу на турнірі, на змаганнях, набрати вагу, схуднути, пробігти швидше і т.д.

6. *Ніколи не бійся програвати.* Зрозумій, що кожна поразка – урок. Чемпіони ростуть на поразках і тільки через наполегливість до себе стають Чемпіонами на різних змаганнях.

7. *Вчися Завжди аналізувати свої помилки.* Отже, завжди знімай відео, веди щоденник тренувань, виправляй слабкі сторони, щодня ставай кращим

спортсменом в очах тренера.

8. *Завжди харчуйся вчасно та правильно*. Пам'ятай, ти як машина. Що заллєш у бак, так і будеш їздити.

9. *Спи не менше 8 годин, але не більше 9*. Таким чином, тривалість сну впливає на мозок, м'язи, що ростуть, організм, який розслаблюється та відпочиває.

10. *Ніколи не забувай про навчання*. Зрозумій, що розумний спортсмен – це майбутній тренер, чемпіон і лідер.

11. *Завжди уникай шкідливих звичок.* Пам'ятай, що алкоголь, куріння, надмірне користування гаджетами – це великий «крок назад» до твоїх мрій.

12. *Виховуй характер Воїна*. Адже, Чемпіон – це не тільки м'язи, а й терпіння, самодисципліна, сила волі, наполегливість і т.д.

13. *Намагайся завжди тренуватися / змагатися з сильнішими*. Отже, тренуючись, ти швидше внутрішньо ростеш, хоча й іноді буде боляче, але це частина шляху.

14. *Не забувай про відпочинок*. Пам'ятай, перетренованість – ворог прогресу. Хочеш завжди бути готовим тренуватися і виступати на змаганнях – чергуй тренування з відпочинком, навчанням і працею. Організм має встигати завжди відновлюватися.

15. *Запам'ятай на Все Життя:справжній чемпіон – це Людина з добрим серцем і з гарними вчинками!*

Висновки.

1. Вибір і теоретичний аналіз списку використаних джерел за темою публікації направлений на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [1-14]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР № 0120U100443; ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032.

2. Презентовано варіативний модуль «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) (8-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-9 класи» для ЗЗСО (автори: Є. Баженков, М. Бідний, А. Ребрина, В. Данільченко, Г. Коломоєць, М. Дутчак), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 22.08.2024року № 1185) і перелік порад для учнів п'ятих-дев'ятих класів, що комплексно сприятимуть вихованню інтересу до національного виду спорту України.

У перспективах подальших досліджень передбачено опис проведення бесід із учнями дев'ятого класу за темою публікації.

Список використаних джерел

1. Бєлікова Т. В. Використання Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас» для ЗЗСО. Варіативний модуль «Хортинг» під час виховання інтересу в життєво активних особистостей / Т. В. Бєлікова, К. Діхтяренко // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць

за матер. YI міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 194-200.

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. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Грибан Г., Довгань Н., Отравенко О., Діхтяренко З. [та ін.] // *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. пр. за матер. YI Міжнар. наук.-практ. конф., 18-19 квітня 2024 р., Полтава–Лубни / за ред. О. В. Отравенко. – Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. Розділ конф. С. 194-256.

4. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 6. С. 6-14.

5. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2014. С. 53-59.

6. Єрьоменко Е. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрьоменко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. 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.

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

8. Малинський І. Й. Універсальність системи хортингу – науковий підхід до забезпечення реформ у фіскальній політиці / І. Й. Малинський, К. В. Діхтяренко // *Молодіжний податковий конгрес* [Електронне видання] : збірник тез (м. Ірпінь, 20 травня 2020 р.). Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. С. 114-118.

9. Опарін О. А. Методики фізичного виховання у влеології : навч. посіб. / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. – 448 с.

10. 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 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 17-34.

11. Федоров С. Моделювання тренувань силової спрямованості для вдосконалення процесу ударної підготовки в хортингу / С. Федоров, В. Пантік // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2023; 1(61): 102-108.

12. 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. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

13. 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).

14. Manolachi, V., & Fedorov, S. (2023). Modern Aspects of Justification for the Development of Models of Strength Training Classes in Horting. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(62), 56-63. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-02-56-63.

Стєфанішин Віталій Віталійович
здобувач вищої освіти 1 курсу другого (магістерського) рівня спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

Отравенко Олена Вікторівна
канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна
orcid.org/0000-0001-8308-5895

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ХОРТИНГУ

Vitaly Stefanishin, Olena Otravenko Formation of national consciousness of boys of 10-11 grades by means of military-patriotic horting

Keywords: *national identity, young men of 10-11 grades, military-patriotic horting.*

Концепція військово-патріотичного виховання молоді спрямована на посилання ідеологічної бази національно-патріотичного виховання; координацію процесу всебічного виховання здобувачів у закладах вищої освіти, готовності до захисту України [4].

Зміст спортивно-патріотичного виховання під час занять військово-патріотичного хортингу та фізкультурно-масових заходів спрямований на активне залучення юнаків до позаурочної діяльності з фізичного виховання. Це сприяло задоволенню їхніх потреб у встановленні нових соціальних контактів, розвитку самостійності у виконанні фізичних вправ, а також формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом у домашніх умовах і в громаді. У ході тренувань з бойового хортингу юнаки розвивали національну свідомість, почуття відповідальності за власні вчинки.

Теоретичні та практичні аспекти бойового хортингу впроваджуються у заклади освіти такими науковцями, як: Е. Єрьоменко, Г. Грибан, З. Діхтяренко, Н. Довгань, О. Завістовський, К. Кукушкін, О. Отравенко, М. Тимчик [1-12] та інші.

Метою дослідження є формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «військово-патріотичний хортинг».

Під час військово-патріотичного виховання в юнаків формувалися такі важливі риси, як самостійність, дисциплінованість, ініціативність, а також виховувалося шанобливе ставлення до старших. Проведення спільних фізкультурно-масових заходів із бойового хортингу не лише зміцнювало спортивний дух здобувачів освіти, а й збагачувало юнаків цінним соціальним досвідом. Це створювало умови для виявлення та розвитку найкращих патріотичних якостей і навичок, що стануть у пригоді під час військової служби в Збройних силах України та в подальшій професійній діяльності.

Саме тому ці заняття стали важливою складовою спортивно-патріотичного виховання юнаків у закладах освіти [8-9]. Вони активно долучалися до виконання завдань, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовки, розвиток рухової активності та виховання патріотичних рис.

Тренування з бойового хортингу включали елементи ігрової діяльності та спортивні змагання, що позитивно впливало на рівень військово-патріотичного виховання юнаків [3]. Це також сприяло покращенню їх національної свідомості [7].

З метою посилення патріотичного виховання юнаків організовуються різноманітні заходи: вебінари, семінари, онлайн-тренінги, майстер-класи. Разом із представниками Олімпійського комітету, громадських організацій і учнівського самоврядування реалізуються волонтерські, громадські та проєктні ініціативи, проводяться флешмоби, акції, військово-спортивні ігри, змагання зі стрільби та багатирського багатоборства.

Навчальна програма: Формування національної самосвідомості юнаків старших класів засобами військово-патріотичного хортингу.

Мета програми

Формувати національну самосвідомість, патріотизм, дисципліну, громадянську відповідальність у старшокласників через систематичні вправи, змагання та виховні елементи військово-патріотичного хортингу.

2. Завдання

- Виховувати повагу до Збройних Сил України, державної символіки, історичної пам’яті.
- Розвивати силу, витривалість, тактичне мислення та рухові навички.
- Формувати готовність до захисту Вітчизни.
- Стимулювати інтерес до служби в ЗСУ та активної громадянської позиції.

3. Очікувані результати

Учні:

- Усвідомлюють важливість національних цінностей і обов’язку перед державою;
- Знають основи тактичної підготовки, елементи рукопашу;
- Демонструють витривалість, рішучість, згуртованість;
- Виявляють інтерес до служби в ЗСУ, участі в обороні України;
- Вміють працювати в команді, підтримуючи товаришів.

Основні блоки програми (орієнтовно на 16–20 занять) подано у таблиці 1.

Таблиця 1.

Основні блоки програми

№/п	Тематика заняття	Основний зміст
1	Вступ. Суть бойового хортингу як патріотичного виду спорту	Бесіда, демонстрація відео, мотивація
2	Стройова підготовка. Дисципліна	Побудова, повороти, команди, вітання
3–4	Основи рукопашного бою. Базові стійки	Стойки, удари, захист, техніка безпеки
5–6	Тренування на витривалість	Біг з перешкодами, силові вправи, «військовий крос»
7	Вправа «Бойова зв'язка»	Комбіновані техніки: удар, захист, ухилення
8	Патріотична година: Герої сучасності	Зустріч з воїном/перегляд відео/дискусія
9–10	Елементи тактичної підготовки	Орієнтування на місцевості, шикування в бойові пари
11	Робота в команді	Тренування «двійками»: прикриття, взаємодія
12	Відпрацювання рятувальних дій	Перенесення «пораненого», евакуація
13–14	Турнір «Майбутній Захисник України»	Командні естафети, силовий двобій
15	Підготовка власного патріотичного виступу	Короткий виступ про свою мотивацію служити країні
16	Рефлексивне заняття: «Що значить бути українцем?»	Групова дискусія, самооцінка, рефлексія

Методи та форми роботи

- Командні тренування
- Парні завдання
- Рольові ситуації («умовний бій», «врятуй товариша»)
- Інтерактивні обговорення
- Ігрові та змагальні елементи
- Інтеграція мультимедійних матеріалів

Оцінювання результатів

- Практичні навички (володіння техніками, витривалість, злагодженість)
- Теоретичні знання (патріотичні орієнтири, символіка, історія ЗСУ)
- Особистісне зростання (анкетування, самоаналіз)
- Активність у груповій роботі

Роль учителя (тренера): бути прикладом національної свідомості та громадянської відповідальності; створювати безпечне й мотиваційне

середовище для розвитку сили духу та патріотизму; заохочувати учнів до участі в оборонних ініціативах, гуртках, конкурсах.

Висновки

1. Військово-патріотичний хортинг є ефективним засобом формування національної самосвідомості, оскільки поєднує фізичну підготовку з вихованням патріотизму, самодисципліни, поваги до держави та готовності до її захисту.

2. Програма сприяє всебічному розвитку юнаків, охоплюючи рухову, моральну, інтелектуальну та емоційну сфери, що особливо важливо у старшому шкільному віці – періоді становлення особистісної ідентичності.

3. Активне впровадження ігрових, змагальних та командних форм роботи не лише підвищує мотивацію до занять фізичною культурою, а й формує в учнів почуття єдності, взаємодопомоги та відповідальності перед колективом і країною.

4. Патріотичні елементи занять – звернення до героїв, використання державної символіки, бесіди про ЗСУ – формують у школярів глибоке розуміння своєї ролі в розбудові незалежної України та бажання діяти на її благо.

5. Програма може успішно інтегруватися у шкільний курс фізичної культури, гурткову діяльність або факультатив, слугуючи дієвим інструментом формування громадянина-патріота, сильного духом і тілом.

Список використаних джерел

1. Діхтяренко З., Довгань Н., Отравенко О., ЄрьоменкоА., Завістовський О. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Видво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8(168). С. 50–56. *https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.8(168).10*

2. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрьоменко Е.А., Завістовський О. Д. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів. *Педагогічна Академія: наукові записки.* 2024. (8). https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255

3. Єрьоменко, Е. А., & Кукушкін, К. М. (2020). Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15, (5(125), 71-80. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13

4. Наказ МВС України Про затвердження Концепції військово-патріотичного виховання в Міністерстві внутрішніх справ України та центральних органах виконавчої влади, діяльність яких спрямовується та координується Кабінетом Міністрів України через Міністра внутрішніх справ

України №782 від 29.11.2022 року. URL: https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/inform-pro-diyalnicti/210-.pdf

5. Патріотичне виховання молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. Київ : ГС «НФБХУ», 2021. 169 с.

6. Отравенко О.В., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І., Єрьоменко Е.А. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні Науки*. 2024. № 1(360). С. 142–152. https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

7. Отравенко О.В., Діхтяренко З.М., Єрьоменко Е.А. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні Науки*. 2024. № 3(363). С. 117–126. DOI: 10.12958/2227-2844-2024-4(363)-117-126.

8. Отравенко О., & Пелипась Д. (2023). Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (May 26, 2023; Boston, USA), 297-301. https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.088

9. Отравенко О.В., Пелипась Д.С. Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *International scientific journal «Grail of Science»*. 2023. №28. С.393-398. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63 https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/issue/view/09.06.2023/16

10. Тимчик М.В., Мішаровський Р.М. Хортинг як засіб військово-патріотичного виховання учнів основної школи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 3К 1 (70) 2016 С.189-192.

11. 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. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World: Monograph / 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. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022. 623 p. Pp. 498-597. URL: https://apiir.dpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/270886be-10a3-4ae3-a75a89266502ec31/content.

12. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. Wiadomości Lekarskie, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. https://www.wiadomoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493

Юсупов Олександр
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, м. Ірпінь, Україна;
orcid.org/0009-0007-9693-8827

Хмелюк Дмитро
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, м. Ірпінь, Україна

ВИХОВАННЯ БАЖАННЯ В УЧНІВ 5-го КЛАСУ ЗАЙМАТИСЯ ХОРТИНГОМ – НАЦІОНАЛЬНИМ ВИДОМ СПОРТУ УКРАЇНИ

Aleksandr Yusupov, Dmitry Khmeliuk Fostering the desire of 5th grade students to engage in horting - the national sport of Ukraine

Abstract. *In the scientific publication, the co-authors analyse literary sources according to the topic of the research 'Education of 5th grade pupils' desire to engage in horting - the national sport of Ukraine'. Two HEIs presented a variable module 'Horting' for eighth grade students eighth grade students (authors: E. Yeryomenko, S. Fedorov) in the Model Curriculum in the Model Curriculum 'Physical Culture. Grades 5-9' for general secondary education institutions (authors: E. Bazhenkov, M. Bidnyi, A. Rebryna, V. Danilchenko, G. Kolomoyets, M. Dutchak), recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine (Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine of 22.08.2024 № 1185). O. Yusupov proposed the following questions for athletes of the fifth to ninth grades, which will comprehensively contribute to the education of the desire to engage in horting, the national sport of Ukraine.*

Keywords: *horting, national sport of Ukraine, Model Curriculum, students, physical education, expected learning outcomes, proposed content of the subject, types of student learning activities, fostering desire, sport, list of questions.*

Вступ. Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-9 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу та базового предметного навчання, яка забезпечує наступність між початковою, базовою та профільною середньою освітами.

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової середньої освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної

освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Навчання фізичної культури спрямоване на формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

У навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» передбачено обов'язкових 3 години на тиждень. За бажанням закладів загальної середньої освіти є можливість збільшити кількість уроків до 5 годин на тиждень.

Адже, завдання навчального предмета реалізують вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень/учениця:

- формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;
- систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ;
- усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Зазначимо, що варіативний модуль «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) – національний вид спорту України є одним із 75 під номером 67 (https://surli.cc/wualbz).

Аналіз наукових публікацій дослідників Н. Довгань, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, І. Малинський, В. Оржеховська, О. Отравенко, Ж. Петрочко, С. Присяжнюк, С. Сичов, М. Тимчик, С. Федоров, Т. Федорченко та ін. про:

- порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів-хортингістів різних вищих навчальних закладів (2015);
- хортинг – школа сили і честі юного українця (2015);
- історичні аспекти розвитку єдиноборства «хортинг» (2016);
- історичні традиції української виховної системи Львівської обласної федерації хортингу «Галицькі Леви» (2016);
- універсальність системи хортингу – науковий підхід до забезпечення реформ у фіскальній політиці (2020);
- сучасні аспекти обґрунтування розробки моделей тренувальних занять із силової підготовки в хортингу (2023);
- особливості зміни функціональних можливостей спортсменів в процесі силової підготовки в хортингу в умовах різних комбінацій використання базових та ізольованих вправ (2022);
- використання Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас» для ЗЗСО. Варіативний модуль «Хортинг» під час виховання інтересу в життєво активних особистостей (2024);

- виховання інтересу в учнів 5-го класу до хортингу – національного виду спорту України (2024);

- удосконалення тренувального процесу спортсменів в хортингу на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі моделювання силових навантажень (2024);

- виховання лідерських якостей у студентів – майбутніх тренерів із хортингу та учителів фізичної культури (2025);

- виховання ціннісного ставлення до здоров'я у здобувачів освіти: Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 клас». Варіативний модуль «хортинг» (2025);

- стратегія мовної культури спортсменів – виховання ввічливості через нормативно-правові документи у варіативному модулі «хортинг» (2025) та ін.) [1-15 та ін.] дає можливість підтвердити, що за останнє десятиліття збільшилася зацікавленість до хортингу не тільки серед тренерів і науковців, але і серед викладачів, педагогів, учнів, різних груп населення.

Таким чином, виховання бажання в учнів 5-го класу займатися хортингом – національним видом спорту України відбувається через: очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів.

Зазначаємо, що «бажання» – багатозначний термін, який трактується в психології (особливий мотиваційний і вольовий стан, етап переживання й чіткого усвідомлення особистістю актуальної потреби та співвіднесення її з предметом задоволення і власними діями), у філософії (інтегральне поняття, що сформувалося в контексті осмислення фундаментальної психофізичної проблеми – співвідношення душі й тіла), в етиці (феномен, обумовлений соціальними нормами і цінностями; об'єкт соціального регулювання, виховання й самовиховання; спонука до досягнення мрії, ідеалу). Наприклад, у широкому вжитку – воління, хотіння, прагнення щось отримати або здійснити; пристрасть. В історії філософії до пояснення природи бажання та його значення в структурі особистості з різних методологічних позицій зверталися Аврелій Августин, Р. Декарт, Б. Спіноза, Т. Гоббс, Е. Б. де Кондільяк, представники філософії свідомості, феноменології та інші (https://surli.cc/qiqvyc).

Мета публікації – презентація варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) (5-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Є. Баженков, М. Бідний, А. Ребрина, В. Данільченко, Г. Коломоєць, М. Дутчак), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 22.08.2024 року № 1185) і перелік запитань для спортсменів п'ятих-дев'ятих класів, що комплексно сприятимуть вихованню бажання в учнів займатися хортингом – національним видом спорту України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отже, для вивчення варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) учням п'ятого класу передбачено (https://surli.cc/wualbz) *(див. табл. 1):*

Таблиця 1

Варіативний модуль «Хортинг». 5 клас

№ /п	Прогнозовані результати навчання
1.	*Очікувані результати навчання.* *Пояснює* мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]. *Дотримується* правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]. *Дотримується* правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]. *Пояснює*, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]. *Формує* вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]. *Аналізує* та *оцінює* правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]. *Розвиває* свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]. *Виконує* різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]. *Обґрунтовує* користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]. *Підтримує* учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]. *Дотримується* етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]. *Розповідає* про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]. *Обґрунтовує* підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]. *Застосовує* нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]. *Пізнає факти, явища та закономірності* фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]. *Аналізує* власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]. *Описує* свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] *Пояснює* вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]. *Описує* ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]. *Визначає* мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]. *Систематично виконує* відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]. *Демонструє володіння технікою* фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]. *Застосовує фізичні вправи* для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]. *Бере участь* у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]. *Демонструє техніку* фізичних вправ [ФІО 2.1]. *Виконує* рухові дії в рухливих / спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]. *Контролює* свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2].

	Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3].
2.	*Пропонований зміст навчального предмета.* *Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг. Оздоровчі принципи хортингу.* *Особливості його оздоровчого напряму* та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. *Поняття* про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу. *Шкідливість* куріння для здоров'я школяра. *Фізкультурно-оздоровчі заходи* в режимі дня школяра, правила їх виконання. *Спортивна форма хортингу* – хортовка, та її гігієнічні вимоги. *Сучасний інвентар.* *Правила безпеки* під час занять хортингом. *Стройові та організовувальні вправи* і прийоми; - вправи з предметами; - перешикування, повороти в русі; - підстрибування вгору з упору присівши; - різновиди стрибків, акробатичні вправи. *Вправи для розвитку фізичних якостей:* - швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, - сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. спритності: «човниковий» біг, стрибки через скакалку; - витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу); - координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2-3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима; - рухливі ігри: загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; - спеціально-прикладного характеру; - з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; - естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей); - стрибки через скакалку. *Стійка хортингіста*, її різновиди: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу. *Елементарні технічні рухи:* види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами. *Переміщення у однобічній та фронтальній стійках* з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю. *Самострахування* при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці. *Спеціальні акробатичні вправи:* хлопці – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ; вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): форма «Перша захисна» (1З) – «First Defensive Form» (1D), під рахунок і самостійно.

	Групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.
3.	*Види навчальної діяльності учнів.* *Практичне виконання* окремих рухів, рухових завдань і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. *Пошукові завдання* пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи клас ом на уроках хортингу. *Обговорення та дискусії* (орієнтовні теми). *Командна взаємодія – шлях до успіху!* *Безпека та дисципліна* – запорука спортивного успіху. *Квест на знання термінології хортингу* «Вгадай, назви, виконай». *Проектна діяльність* з розподілом на групи і команди. *Склади комбінацію прийомів.* *Підбери прийом* партеру після проведення прийому в стійці. *Інтегровані завдання* поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. *Участь у конкурсах та змаганнях* участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортингу.

Для виховання бажання в учнів 5-го класу займатися хортингом – національним видом спорту України О. Юсупов запропонував розроблені запитання для спортсменів п’ятих-дев’ятих класів:

1. Який рівень вологості в спортзалі вважається комфортним для тренувань?
2. Яка температура води найкраща для прийняття душу після інтенсивного тренування?
3. Як часто потрібно прати спортивний одяг, щоб уникнути неприємного запаху та бактерій?
4. Яке освітлення потрібне у спортзалі для комфортних занять / тренувань?
5. Скільки годин потрібно спати спортсмену для повноцінного відновлення?
6. Який найкращий спосіб відновлення після важкого фізичного навантаження?
7. Який рівень шуму в спортзалі не повинен перевищувати, щоб не заважати тренуванням?
8. Що потрібно зробити після тренування?
9. Яке взуття варто носити під час тренувань?
10. Яка температура води найбільш комфортна для душа?
11. Чому після тренування варто мити руки?
12. Як часто потрібно змінювати устілки у спортивному взутті?
13. Що варто зробити після зимового тренування на свіжому повітрі?
14. Навіщо потрібно провітрювати спортивний зал?

15. Як запобігти перегріванню під час тренувань у спеку?
16. Яка оптимальна температура повітря повинна бути в спортивному залі?
17. Який основний спосіб профілактики вірусних інфекцій Ви знаєте?
18. Як часто потрібно проводити вологе прибирання в спортивному залі?
19. Скільки часу можна безпечно перебувати на сонці?
20. Який основний принцип здорового харчування?
21. Які продукти найчастіше стають джерелом бактеріального забруднення?
22. Яка мінімальна тривалість миття рук перед приготуванням їжі?
23. Як часто потрібно прати хортовку?
24. Чому не рекомендується вживати їжу відразу після інтенсивного тренування?
25. Що потрібно робити для виховання бажання в учнів 5-го класу займатися хортингом – національним видом спорту України?

Висновки

1. Аналіз наукових публікацій дослідників і відбір списку використаних джерел за темою публікації направлений на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [1-15]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР № 0120U100443; ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032.

2. Презентовано варіативний модуль «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) (5-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-9 класи» для ЗЗСО (автори: Є. Баженков, М. Бідний, А. Ребрина, В. Данільченко, Г. Коломоєць, М. Дутчак), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 22.08.2024року № 1185) і перелік запитань для спортсменів п'ятих-дев'ятих класів, що комплексно сприятимуть вихованню бажання в учнів займатися хортингом – національним видом спорту України.

У перспективах подальших досліджень передбачено опис проведення бесід із учнями п'ятого класу за темою публікації.

Список використаних джерел

1. Бєлікова Т. В. Використання Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас» для ЗЗСО. Варіативний модуль «Хортинг» під час виховання інтересу в життєво активних особистостей / Т. В. Бєлікова, К. Діхтяренко // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. YI міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 194-200.

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. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Грибан Г., Довгань Н., Отравенко О., Діхтяренко З. [та ін.] // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. за матер. YI Міжнар. наук.-практ. конф., 18-19 квітня 2024 р., Полтава–Лубни / за ред. О. В. Отравенко. – Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. Розділ конф. С. 194-256.

4. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 6. С. 6-14.

5. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2014. С. 53-59.

6. 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.

7. Єрьоменко Е. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрьоменко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. 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.

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

9. Малинський І. Й. Універсальність системи хортингу – науковий підхід до забезпечення реформ у фіскальній політиці / І. Й. Малинський, К. В. Діхтяренко // *Молодіжний податковий конгрес* [Електронне видання] : збірник тез (м. Ірпінь, 20 травня 2020 р.). Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. С. 114-118.

10. Опарін О. А. Методики фізичного виховання у влеології : навч. посіб. / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

11. 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 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 17-34.

12. Федоров С. Моделювання тренувань силової спрямованості для вдосконалення процесу ударної підготовки в хортингу / С. Федоров, В. Пантік

// *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2023; 1(61): 102-108.

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. 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. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. Wiadomości Lekarskie, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. https://www.wiadomoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»

Державний заклад
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Громадська організація «Українська федерація «Спорт заради розвитку»»
Громадська організація «Об'єднання педагогів і науковців України»
Луганське обласне відділення НОК України
Національна федерація бойового хортингу України
Moldova State University State University of Physical Education and Sport
Pondicherry University, India
Samarkand State University, Retraining and Advanced training institute on Physical Education and Sport, Uzbekistan
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка Національний університет «Запорізька політехніка»
Уманський національний університет
Херсонський державний аграрно-економічний університет

VII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти»

VII International Conference «Modern Trends and Prospects for the Development of Quality Training of Future Specialists in Physical Education and Sports in the Conditions of Graduate Education»

17-18 квітня 2025 р.

ПОЛТАВА – ЛУБНИ

УДК 796.011:379

Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
(протокол № 10 від 23 квітня 2025 р.)

Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.) / за заг. ред. О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 584 с.

Збірник підготовлено за доповідями учасників VII Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.), в якій взяли участь відомі науковці, викладачі, тренери, вчителі, директори та завучі, здобувачі різних закладів освіти та наукових установ України і закордонних держав (England, Greece, India, Moldova, Turkey, Uzbekistan, Jordan).

Рекомендовано для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів несуть автори.

© ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025
© Автори, 2025

УДК 796.011:379

Recommended for publication by the Academic Council of the Luhansk Taras Shevchenko National University (Protocol No. 10 of 23 April 2025)

Modern Trends and Prospects for the Development of Quality Training of Future Specialists in Physical Education and Sports in the Conditions of Graduate Education: a collection of scientific works on the material of the VII International Scientific and Practical Conference (Poltava – Lubny, 17-18 April 2025) / edited by O. V. Otravenko. Poltava: Luhansk Taras Shevchenko National University, 2025. 584 c.

The collection was prepared based on the reports of the participants of the VII International Scientific and Practical Conference «Modern Trends and Prospects for the Development of Quality Training of Future Specialists in Physical Culture and Sports in the Conditions of Degree Education» (Poltava – Lubny, 17-18 April 2025), which was attended by well-known scientists, teachers, coaches, teachers, directors and head teachers, students of various educational and scientific institutions of Ukraine and foreign countries (England, Greece, India, Moldova, Turkey, Uzbekistan, Jordan).

It is recommended for a wide range of scientific community, educational and cultural workers, postgraduate students, and higher education students.

Given the freedom of scientific creativity, responsibility for the authors are responsible for the accuracy of the materials and facts.

© Luhansk Taras Shevchenko National University, 2025
© Authors, 2025

Катречко Анна, Кобзар Юлія
Національно-патріотичне виховання студентської молоді засобами соціокультурної діяльності 500

Куріленко Ольга
Актуальність національно-патріотичного виховання у закладах дошкільної освіти в сучасних умовах 504

Лях-Породько Олексій, Лях-Породько Святослав, Мартинюк Олексій
Гімн України на міжнародних спортивних змаганнях як елемент національно-патріотичного виховання (коли організатори забували включити гімн) 508

Пелипась Дмитро
Досвід спортивно-патріотичної діяльності молоді у країнах Польщі та Туреччини 512

Репко Інна, Домніч Тетяна
Національно-патріотичне виховання молоді: історичний та теоретико-методологічний аспекти 517

Савченко Людмила, Гаєвська Оксана, Задьорна Наталія
Національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів 522

ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Kateryna Dikhtyarenko
Comparative analysis of the worldview and legal terminology in the variable module «Combat horting» in higher and secondary educational institutions 527

Єлін Сергій, Шило Олексій, Кузьмін Андрій
Підготовка інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня 534

Ковальський Денис, Отравенко Олена
Програма формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури засобами гирьового хортингу 542

Нежинська Олена, Нежинський Юрій
Психологічні фактори у процесі підготовки спортсменів до паралімпійських ігор – стимул для спортсменів бойового хортингу 547

Отравенко Олена, Жуков Андрій
Формування патріотичних почуттів здобувачів базової середньої освіти засобами хортингу 557

Сергієнко Михайло, Діхтяренко Зоя
Виховання інтересу в учнів 8-го класу до хортингу – національного виду спорту України 562

Стєфанішин Віталій, **Отравенко Олена**
Формування національної самосвідомості юнаків 10-11 класів засобами військово-патріотичного хортингу 570

Юсупов Олександр, Хмелюк Дмитро
Виховання бажання в учнів 5-го класу займатися хортингом – національним видом спорту України 575

Yana Zadorozhnia, Marina Trakun
Optimization of approaches to national and patriotic education of student youth 487

Marina Karpenko, Yevgeny Cherepan
Ukrainian national game traditions as a means of sports and patriotic education at school 490

Anna Katrechko, Serhii Katrechko, Kateryna Litvin
Formation of national consciousness of student youth through art in the conditions of full-scale war in Ukraine 495

Anna Katrechko, Yuliia Kobzar
National and patriotic education of student youth through socio-cultural Activities 500

Olga Kurilenko
The relevance of national-patriotic education in preschool institutions in modern conditions 504

Oleksii Lyakh-Porodko, Svatoslav Lyakh-Porodko, Oleksii Martyniuk
The anthem of Ukraine at international sports competitions as an element of national-patriotic education (when the organizers forgot to include the anthem) 508

Dmytro Pelypas
Experience of sports and patriotic activities of young people in Poland and Turkey 512

Inna Repko, Tetiana Domnich
National and patriotic education of youth: historical and theoretical-methodological aspects 517

Lyudmila Savchenko, Oksana Hayevska, Nataliya Zadorna
National-patriotic education in the context of modern challenges 522

Horting is the national sport of Ukraine

Kateryna Dikhtyarenko
Comparative analysis of the worldview and legal terminology in the variable module «Combat horting» in higher and secondary educational institutions 527

Yelin Serhiy, Shylo Oleksii, Kuzmin Andii
Training of basic-level shooting sports instructors 534

Denis Kovalsky, Olena Otravenko
Formation of applied motor abilities and skills of young men of 10-11 grades in physical education lessons by means of hill horting 542

Olena Nezhynska, Yurii Nezhynskyi
Psychological factors in the process of preparing athletes for the Paralympic Games are an incentive for Combat horting athletes 547

Olena Otravenko, Andrey Zhukov
Formation of patriotic feelings of students of basic secondary education by means of horticulture 557

Mikhail Sergienko, Zoya Dikhtyarenko
Developing interest in 8th grade students in hockey - the national sport of Ukraine 562

Vitaly Stefanishin, Olena Otravenko
Formation of national consciousness of boys of 10-11 grades by means of military-patriotic horting 570

Alexander Yusupov, Dmitry Khmeliuk
Fostering the desire of 5th grade students to engage in horting - the national sport of Ukraine 575

Наукове видання

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ

зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф.
(Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.)

Відповідальні за випуск:
Отравенко О. В.
Оригінал-макет: Отравенко О. В.

Здано до склад. 20.04.2025 р. Підп. до друку 30.05.2025 р.

Формат 60х84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.

Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 25,72. Наклад 500 прим. Зам. 129.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Державного закладу

«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

вул. Івана Банка, 3, м. Полтава, 36003. Тел.: +38 095-105-6005

e-mail: mail@luguniv.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.