БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Бєлікова Тетяна Василівна,
вчитель-методист, вчитель фізичної культури Ірпінського ліцею № 3 Ірпінської міської ради Київської області, м. Ірпінь, Україна;
Діхтяренко Катерина,
учениця ліцею № 3, м. Ірпінь, Україна

ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАС» ДЛЯ ЗЗСО. ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ХОРТИНГ» ПІД ЧАС ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В ЖИТТЄВО АКТИВНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 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, й закладає основу для подальшого впроваджування освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

Варіативний модуль «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) – національний вид спорту України є одним із шестидесяти під номером 54 [12].

Аналіз літературних джерел за 2014-2024 роки підтверджує актуальність хортингу серед науковців, професорсько-викладацького складу ЗВО, тренерів-дослідників (Е Єрьоменко Хортинг – національний вид спорту України, 2014; В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів, 2017; З. Діхтяренко Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі, 2014; З. Діхтяренко, І. Данилюк, Н. Скляр Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу), 2015; Ж. Петрочко, Е. Єрьоменко Хортинг – школа сили і честі юного українця, 2015; Dihtyarenko, Z. Evaluation of the psychomotory of hortingists for forming their active life positions, 2016; О. Отравенко, Н. Довгань, З Діхтяренко, В. Ганчева Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти

засобами бойового хортингу під час воєнного стану, 2023; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z. and other, 2021; Modern Aspects of Justification for the Development of Models of Strength Training Classes in Horting; Ostapenko, O., Zubalii, M., Dikhtiarenko, Z. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation, 2020; Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. and other (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole; Manolachi, V., & Fedorov, S. (2023). [1-11 та ін.].

А, отже, варіативний модуль «Хортинг» через: очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів сприяє вихованню інтересу в життєво активних особистостей – учнів 5-6 класів спортсменів-хортингістів.

Мета публікації – оприлюднення варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) (5-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.), рекомендована МОН України і переліку запитань для учнів п'ятого класу, що сприятимуть вихованню інтересу в життєво активних особистостей.

Отже, для вивчення варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) учням п'ятого класу прогнозовані результати навчання передбачено [12] у таблиці 1.

Таблиця 1.

Варіативний модуль «Хортинг». 5 клас

№/п	***Прогнозовані результати навчання***
1.	***Очікувані результати навчання***. *Характеризує:* історію 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. *Називає* види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання; види сучасного інвентарю. *Описує* спортивну форму хортингу – хортовку, та її гігієнічні вимоги. *Дотримується* правил безпеки під час занять хортингом. *Виконує:* стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обтяжувачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст. *Вправи для розвитку фізичних якостей:* старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави); «човниковий» біг 4×9 м, стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м (хлопці 1000 м, дівчата 500 м); ходьбу 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; 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 – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид із стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад). *Застосовує* страхування під час виконання вправ. *Бере участь* у рухливих іграх 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 (вперед назад). *Володіє:* основними стійками та переміщеннями поєдинку хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами. *Демонструє:* навчальні форми хортингу на 8 рахунків і самостійно – першу захисну; *групове виконання форми:* виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.
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: загально-розвивального 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» (13) – «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 класом 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 комбінацією 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.

Під час вивчення теоретичного матеріалу з варіативного модуля «Хортинг» для учнів п'ятого класу були розроблені К. Діхтяренко варіанти запитань, які сприятимуть вихованню інтересу до хортингу:

1. Охарактеризуйте історію виникнення та розвитку хортингу – національного виду спорту України.
2. Перерахуйте основні поняття, що є в хортингу.
3. Охарактеризуйте поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу.
4. Чи дотримується Ви правил безпеки під час занять хортингом?
5. Перерахуйте правила безпеки під час занять хортингом.
6. Перерахуйте гігієнічні вимоги до хортовки.
7. Перерахуйте види сучасного інвентарю.
8. Назвіть оздоровчі принципи хортингу.
9. Опишіть спортивну форму хортингу – хортову.
10. Чи полюбляєте Ви грати в рухливі ігри?
11. Охарактеризуйте особливості оздоровчого напряму та користь хортингу від уроків, місце та роль у системі фізичного виховання.
12. Перерахуйте причини шкоди куріння для здоров'я школяра.
13. Назвіть види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра та правила їх виконання.
14. Перелічіть, що саме Ви полюбляєте виконувати вдома: стройові вправи; прийоми; загально-розвивальні вправи: з гантелями, еспандерами, обтяжувачами, у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами; багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст.
15. Назвіть, що саме Ви полюбляєте виконувати під час тренувань: вправи для розвитку фізичних якостей (старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м,

прискорення 10-30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави); «човниковий» біг 4×9 м; стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м (хлопці 1000 м, дівч. 500 м).

16. Чи виконуєте Ви самострахування при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці, під час виконання вправ?

17. Чи володіє Ви: основними стійками та переміщеннями поєдинку хортингу; основними видами оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; навчальними формами хортингу на 8 рахунків; самостійною демонстрацією першої захисної; у групі виконувати форми?

Висновки.

1. Співавторами публікації переглянуто певна кількість науково-методичної літератури [1-12 та ін.] та вибрано, на нашу думку, актуальну для даного дослідження.

2. Оприлюднено варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) (5-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752) і перелік запитань для учнів п'ятого класу, що сприятимуть вихованню інтересу в життєво активних особистостей.

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

Ключові слова: хортинг, Модельна навчальна програма, учні, фізична культура, перелік запитань, виховання інтересу, життєво активні особистості.

Список використаних джерел

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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

5. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146

6. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. К.: Паливода А. В., 2015. 544 с.

7. Dihtyarenko, Z. Evaluation of the psychomotory of hortingists for forming their active life positions // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2016. Вип. 6. С. 42–51.

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

9. 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).

10. 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.

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

12.https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf.

Борсукова Дарина Миколаївна,
здобувачка вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Український гуманітарний інститут», м. Буча, Україна;
Діхтяренко Зоя Михайлівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри
«Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання»,
Приватний вищий навчальний заклад
«Український гуманітарний інститут», м. Буча, Україна

ЗНАЧЕННЯ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ 5-9-Х КЛАСІВ – ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Збалансоване харчування має дуже велике значення для нормального росту та розвитку підлітків-спортсменів, а особливо під час дії воєнного стану. Потрібно пам'ятати, що деякі речовини накопичуються в нашому організмі, а деякі – потрібно постійно поповнювати. Необхідно правильно співвідносити кількість тих чи інших поживних елементів, та пам'ятати про те, що в усього має бути міра.

У харчових раціонах, що включають продукти тваринного і рослинного походження, найбільш дефіцитними, зазвичай взимку і навесні, є вітаміни С, В1, В2, А і D, тому що вони можуть руйнуватися в процесі зберігання і технологічної обробки. Також має значення зміна асортименту продуктів (плодів, овочів, ягід), що у різні сезони стають менш різноманітними. Важливу роль відіграє, також, світлове «голодування», тому що взимку ультрафіолетові промені не досягають поверхні Землі й цей факт може вплинути на виникнення дефіциту вітаміну Д, що призведе до погіршення імунітету та інших негативних наслідків [9; с. 69].

У Конституції України в розділі II «Права, свободи та обов'язки людини і громадянина», у статті 48 написано, що кожен має право на достатній життєвий рівень для себе і своєї сім'ї, що включає достатнє харчування, одяг, житло [1].

Наразі Україна перебуває в умовах воєнного стану, що значно ускладнює дотримання харчового раціону, який був у довоєнний час. Хоч умови й ускладнилися, але про те, що здоров'я потрібно постійно підтримувати учням – не треба забувати. Адже, втративши його зараз, в майбутньому можна повноцінно й не відновити. Враховуючи ситуацію що склалася, потрібно більше уваги звернути на те, що нас оточує, адже, те що раніше ми могли не споживати, так як мали достатньо фінансів і великий вибір, може виявитись набагато кориснішим і потрібнішим для тих хто в постійному русі. До того ж слід пам'ятати, що, особливо, підліткам, необхідно правильно харчуватись, адже, вони ростуть і розвиваються, витрачаючи при цьому багато енергії та «будівельного матеріалу», який необхідно відновлювати.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі. Лікарі, педагоги-дослідники, ЗВО (Д. Борсукова, М. Малиновський, З. Діхтяренко «Раціональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану», 2023, М. Грегор «Їжа та синдром дефіциту уваги та гіперактивність», 2022, І. Корженко, А. Стешиц, В. Костенко «Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота)», 2022, У. Крейг «Мікроелемент проти тривожності та стресів», 2022, Т. Остапенко «Підліток вегетаріанець: поширені запитання», 2020, Д. Памплона-Роджер «Меню на день: як скласти свій ідеальний раціон?», 2020, О. Хацинського та М. Грегора «Їжа проти депресії: чи повноцінне ваше харчування?», 2022, В. Чаплигін, С. Живолович, С. Коцюба, В. Хоменко «Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу та ін.) дійшли висновків, що для того щоб людина (у тому ж числі й підліток) була здорова та фізично розвивалась, їй необхідне збалансоване харчування, займатись спортом і дотримуватись правил здорового способу життя [2-12 та ін.].

Мета публікації – своєчасне нагадування про значення збалансованого харчування для збереження здоров'я в учнів 5-9-х класів – підлітків-спортсменів бойового хортингу під час дії воєнного стану.

У сучасному суспільстві підлітки надто часто перебувають в стані тривожності та стресу. Для того, щоб зменшити їх вплив на підлітка, дієтологи рекомендують додати до свого раціону продукти багаті магнієм (яблука, салат, горіхи, солодкий перець, квасоля, висівки, квасоля, насіння та водорості тощо) та вітамінами групи В (постійно хочеться їсти, туманиться в голові, не зосереджений, частий песимістичний настрій тощо). Якщо у підлітка відбувається нестача вітамінів групи В, то це призводить до: «збої в роботі нервової системи», ламкості нігтів, випадання волосся, погіршення стану шкіри. Важливо батькам / учителям / тренерам звертати увагу ще на деякі хімічні елементи, які є, також, важливими для здоров'я підлітка: селен, бор, кальцій, арахідонова кислота та жири.

Також, необхідно пам'ятати, що до продуктів, які оптимізують роботу імунної системи, яка дуже важлива для підлітків, особливо в сучасних складних воєнних умовах, відносяться: зелені листові овочі, ягоди, коренеплоди та багато інших рослин. Якщо підлітку правильно допомогти поєднати: здорове, збалансоване рослинне харчування з регулярними фізичними навантаженнями, своєчасним відпочинком – імунітет буде міцним, зуби і травна система здоровими, обмін речовин і вага у нормі, що загалом впливає на тривалість і якість життя.

Учням 5-9-х класів – підліткам-спортсменам потрібно батькам / учителям / тренерам звернути увагу на те, що для їх мозку шкідливими є добавки Е120, Е104, Е110, Е122, Е124, Е129, які призводять до виведення з організму магнію.

Отже, на основі аналізу літературних джерел [1-12 та ін.] нами було узагальнено рекомендації для учнів 5-9-х класів – підлітків-спортсменів бойового хортингу під час дії воєнного стану:

1) кожен ранок починати з зарядки, адже, вона допоможе правильно та позитивно налаштуватись на весь день і бути максимально активним;

2) за розкладом, із позитивним настроєм тренуватися самостійно, переглянувши відео заняття; індивідуально з тренером, із колективом спортсменів

3) збалансовано харчуватись та будувати свій денний раціон, використовуючи продукти, які є можливість придбати у теперішній непростій ситуації;

4) важливо не забувати про повноцінний сніданок, адже, з нього ми отримуємо енергію на весь день;

5) пити достатню кількість води (2-3 л), адже, вода – це життя;

5) завести щоденник, в якому буде можливість описувати всі переживання, адже, це допоможе знизити рівень ризику виникнення нервових зривів або депресій, допоможе «випустити пар», правильно розставити пріоритети, знайти вихід там де його, як здається на перший погляд, немає. Отже, тримаючи все в середині, людина сама собі шкодить;

6) більше часу проводити на свіжому повітрі, по можливості, подалі від великої кількості людей, робити піші прогулянки або пробіжки на лоні природи, кататись на велосипеді, плавати та інше;

7) морально підтримувати рідних і друзів, налаштовуючи їх на активну життєву позицію;

8) завжди дотримуватися правил харчування до / після фізичних навантажень / тренувань;

9) особиста зацікавленість підлітком-спортсменом бойового хортингу розповідати іншим про значення збалансованого харчування для збереження здоров'я в учнів, людей різного віку під час дії воєнного стану та ін.

Висновки. 1. Зважаючи на вибір і теоретичний аналіз списку літератури за темою наукового дослідження, маємо можливість зробити висновок, що наша публікація направлена на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [2-12]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР № 0120U100443; ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032. 2. Зауважимо, що існують наукові публікації про категорії: «харчування», «здоров'я», «бойовий хортинг» у різному контексті [2-12 та ін.]. 3. Визначена мета публікації була досягнута через оприлюднення на основі аналізу літературних джерел [2-12 та ін.] нами було узагальнено рекомендації для учнів 5-9-х класів – підлітків-спортсменів бойового хортингу під час дії воєнного стану.

У перспективах подальших досліджень передбачено опис результатів анкетування для 5-6, 7-8, 9 класів на тему: «Збалансоване харчування і спорт –

основа здоров'я та розвитку фізичних якостей у підлітків-спортсменів в умовах воєнного стану».

Ключові слова: збалансоване харчування, збереження здоров'я, учні 5-9-х класів, підлітки-спортсмени бойового хортингу , воєнний стан.

Список використаних джерел

1. Конституція України. Розділ II. Права, свободи та обов'язки людини і громадянина. Стаття 48. URL: https://www.president.gov.ua/ua/documents/constitution/konstituciya-ukrayini-rozdil-ii.

2. Борсукова Д. М. Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» / Д. М. Борсукова, З. М. Діхтяренко // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 281-286.

3. Борсукова Д. М. Раціональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану / Д. М. Борсукова, М. С. Малиновський, З. М. Діхтяренко // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 77-88.

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

5. Діхтяренко З. М. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, С. А.Живолович, С. Ю. Коцюба, В. О. Хоменко // *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. 4 (177) 2024. С. 50-56.

6. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення

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

7. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146

8. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

9. Павлоцька Л. Ф. Нутриціологія. Ч. 1. Загальна нутриціологія. Навч. посіб. / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарєва, О.В. Александров, В.О. Коваленко, Л.А. Скуріхіна, В.В. Євлаш. Харків: УІПА, 2012. 371 с.

10. 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).

11. 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).

12. 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).

Веровчук Олександр Олександрович,
здобувач вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Український гуманітарний інститут», м. Буча, Україна;
Діхтяренко Зоя Михайлівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри
«Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання»,
Приватний вищий навчальний заклад
«Український гуманітарний інститут», м. Буча, Україна

ВПЛИВ ВІТАМІНІВ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вітаміни є невід'ємною складовою здорового життя, оскільки вони відіграють ключову роль у багатьох фізіологічних процесах організму. Ось кілька причин, чому вітаміни є основною складовою здоров'я: підтримка функціонування органів і систем; зміцнення імунітету; підтримка росту та розвитку; підтримка метаболізму; запобігання дефіцитних станів; здорова шкіра, волосся та нігті.

Спорт відіграє важливу роль у житті підлітків-спортсменів і має значення на різних рівнях їхнього фізичного, психологічного та соціального розвитку. Ось кілька ключових аспектів значення спорту для підлітків-спортсменів:

- фізичне здоров'я (участь у спортивних заняттях сприяє покращенню загального фізичного здоров'я, зміцненню м'язів і кісток, підвищенню витривалості та загального рівня фізичної підготовки. Це особливо важливо для підлітків у періоді активного росту і розвитку);
- психологічний розвиток (зайняття спортом сприяє формуванню дисципліни, вольової витривалості, самодисципліни та стресостійкості. Участь у тренуваннях та змаганнях допомагає підліткам виробляти навички управління емоціями, розвивати впевненість у собі та відчуття самоздоволення);
- соціальна взаємодія та командна робота (спорт сприяє розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація, толерантність та взаємоповага. Під час тренувань і змагань підлітки вчаться працювати в команді, ділити успіхи та невдачі з іншими учасниками);
- формування здорового способу життя (участь у спорті стимулює підлітків до здорового способу життя, включаючи правильне харчування, відмову від шкідливих звичок та регулярну фізичну активність. Це сприяє запобіганню розвитку різних хвороб та проблем зі здоров'ям у майбутньому);

- розвиток лідерських якостей (спорт допомагає підліткам розвивати лідерські якості, такі як організаційні здібності, відповідальність та вміння брати на себе ініціативу. Участь у тренуваннях та керівництво командою може сприяти формуванню сильних лідерських навичок);
- розвиток моторики та координації (зайняття різними видами спорту сприяє розвитку моторики, балансу та координації рухів, що є важливим для формування навичок управління тілом та покращення спритності);
- збереження здоров'я серця та судин (регулярна фізична активність, яка включає у себе спорт, зменшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, забезпечуючи здорове функціонування серця та кровоносної системи);
- розвиток волі та цілеспрямованості (прагнення до досягнення спортивних цілей, подолання труднощів та вдосконалення навичок допомагають підліткам розвивати вольові якості та цілеспрямованість);
- виховання дисципліни та самоконтролю (регулярні тренування та участь у змаганнях сприяють вихованню дисципліни та самоконтролю, оскільки спорт вимагає від учасників дотримання режиму, певних правил та контролю над власними діями);
- розвиток креативності та стратегічного мислення (деякі види спорту, такі як шахи, теніс чи бокс, сприяють розвитку креативності та стратегічного мислення, допомагаючи підліткам розвивати аналітичні та стратегічні навички).

Загалом, спорт відіграє важливу роль у різних аспектах життя підлітків-спортсменів, сприяючи їхньому здоровому фізичному, психологічному та соціальному розвитку. Він впливає на формування характеру, навичок та цінностей, що стають основою для подальшого життя та успіху в різних сферах діяльності [12].

Аналіз літературних джерел щодо впливу вітамінів на зміцнення здоров'я у підлітків, спортсменів завжди буде актуальною між студентами, спортсменами, викладачами, науковцями і т.д., і особливо, в умовах воєнного стану (І. Бех, Т. Воронцова, В. Пономаренко, С. Страшко «Основи здоров'я», 2020; Н. Воловик «Основи оздоровчого фітнесу», 2010; М. Грегор, О. Нікітіна., Л. Павлоцька та ін. Нутриціологія, 2012; А. Хацинський «Імунітет і війна: закони виживання», 2023; Н. Лашко, О. Ткачук «Хімія харчових добавок та вітамінів», 2014; Т. Остапенко «Фітотерапія: як зарадити собі під час війни?», 2022; Н. Назарова «Фізична активність як спосіб захисту від вірусів», 2020; З. Діхтяренко, І. Корженко, А. Стешиц, В. Костенко О. Хацинський Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота), 2022 та ін.); Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. and other Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole (2022) [1-11 та ін.].

Мета публікації – своєчасне нагадування про вплив вітамінів на зміцнення

здоров'я у підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану через презентовані тести та розроблені запитання.

Під час написання курсової роботи було виокремлено, проаналізовано, процитовано медичну, наукову та психолого-педагогічну літературу з проблеми дослідження. Розроблено тестові завдання; проведено педагогічний експеримент, педагогічне тестування, узагальнення, порівняння. Використано методи математичної статистики: вирахування середнього арифметичного. Експеримент проводився в період із 27.06.2023 р. по 07.07.2023 р. на базі підліткового християнського табору «LETTS» с. Боржава, Берегівського району, Закарпатської області.

У експериментальній групі (ЕГ): 20 підлітків. У контрольній групі (КГ): 18 підлітків. Таким чином, гендерне співвідношення в ЕГ наступне: підлітків віком 14 років – 3 дівчини і 3 юнака, 15 років – 4 дівчини і 3 юнака, 16 років – 3 дівчини і 4 юнака. У КГ гендерне співвідношення наступне: підлітків віком 14 років – 3 дівчини і 3 юнака, 15 років – 3 дівчини і 3 юнака, 16 років – 3 дівчини і 3 юнака.

Після проведення констатувального етапу дослідження для учнів ЕГ одним із завдань було – бути активним під час бесіди-семінару на тему: «Роль вітамінів в організмі та профілактика захворювань – здорове життя, щасливе майбутнє». Як висновок, після бесіди-семінару було проведено тестування (автор тестів: О. Веровчук) і визначено рівень сформованості знань по даній темі:

Тест 1.

1. *Які вітаміни Ви вживаєте?* а) А, С, б) комплекс, в) В12, г) D.

2. *Нестача певних вітамінів в організмі:* а) авітаміноз, б) гіповітаміноз, в) гіпертензія, г) гіпервітаміноз, д) гіпотензія

3. *До жиророзчинних вітамінів належать:*

а) А, б) D, в) К, г) РР, д) Е.

4. *Вітамін, який впливає на обмін Са і Р:*

а) А, б) С, в) Е, г) D, д) К.

5. *До групи водорозчинних належить вітамін?*

а) В2, б) С, в) Н, г) Е, д) РР.

6. *Вітамін, який синтезується кишковою паличкою у товстому кишечнику і бере участь у синтезі протромбіну (є фактором зсідання крові):*

а) А, б) К, в) Е, г) D3, д) В12.

7. *Дерматит розвивається внаслідок гіпо- чи авітамінозу вітаміну:*

а) С, б) В2, в) D3, г) К.

8. *Цинга розвивається внаслідок гіповітамінозу, чи авітамінозу вітаміну:*

а) А, б) D3, в) В12, г) С, д) К.

9. *Анемія розвивається внаслідок гіповітамінозу, чи авітамінозу вітаміну:*

а) С, б) К, в) А, г) В12, д) В1.

10. *Пелагра розвивається внаслідок гіповітамінозу, чи авітамінозу вітаміну:*

а) В3, б) D3, в) С, г) А.

Під час проведення формувального етапу дослідження для учнів ЕГ і КГ були задані індивідуально запитання. Узагальнені результати відповідей на перелік запитань за темою «Основи правильного харчування» ЕГ і КГ (14-16 років) див. в таблиці 1.

Таблиця 1.

Узагальнені результати відповідей на перелік запитань по темі «Основи правильного харчування» ЕГ і КГ (38 учнів від 14 до 16 років)

№/п	Перелік запитань	**ЕГ** (20 підлітків)			**КГ** (18 підлітків)		
		14років (6 осіб)	15 років (7 осіб)	16 років (7 осіб)	14 років (6 осіб)	15 років (6 осіб)	16 років (6 осіб)
		Варіанти відповідей					
		правильна / неправильна	правильна / неправильна	правильна / неправильна	правильна / неправильна	правильна / неправильна	правильна / неправильна
1.	Які вітаміни необхідно вживати для гарного самопочуття?	6/0	7/0	7/0	3/3	4/2	4/2
2.	Які вітаміни рекомендовано лікарями вживати влітку?	4/2	5/2	4/3	4/2	1/5	1/5
3.	Що корисніше: фруктовий сік чи морожені фрукти?	6/0	7/0	7/0	1/5	3/3	3/3
4.	Який продукт містить вітамін С?	5/1	6/1	7/0	2/4	3/3	3/3
5.	Чи достатньо для підлітка пити 1 літру води на день?	5/1	6/1	7/0	2/4	4/2	5/1
6.	Який вітамін ми отримуємо від сонцем?	5/1	5/2	7/0	4/2	4/2	5/1
7.	Які вітаміни кращі: з харчових продуктів, морожених продуктів, у вигляді пігулок / капсул?	6/0	7/0	7/0	1/5	4/2	5/1

Висновки. Апробовані тести (автор: О. Веровчук) для ЕГ (20 учнів від 14 до 16 років) після проведення бесіди-семінару на тему: «Роль вітамінів в організмі та профілактика захворювань – здорове життя, щасливе майбутнє» сприяли кращому засвоєнню почутому матеріалу. Цей феномен позитивно вплинув у подальшому під час формувального етапу дослідження: у таблиці 1 подано узагальнені результати відповідей на перелік запитань по темі «Основи правильного харчування» ЕГ і КГ (38 учнів від 14 до 16 років).

У перспективах подальших досліджень передбачено дописати та успішно захистити курсову роботу на тему: «Вплив вітамінів на зміцнення здоров'я у підлітків-спортсменів в умовах воєнного стану», що підвереджує наступність подальших досліджень і актуальність й своєчасність обраної теми.

Ключові слова: бойовий хортинг, підлітки-спортсмени, учні, перелік запитань, вітаміни, зміцнення здоров'я, воєнний стан, тести, бесіда-семінар, ЕГ, КГ, експеримент.

Список використаних джерел

1. Борсукова Д. М. Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» / Д. М. Борсукова, З. М. Діхтяренко // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 281-286.

2. Борсукова Д. М. Раціональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану / Д. М. Борсукова, М. С. Малиновський, З. М. Діхтяренко // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 77-88.

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

4. Діхтяренко З. М. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, С. А.Живолович, С. Ю. Коцюба, В. О. Хоменко // *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. 4 (177) 2024. С. 50-56.

5. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт*): зб.

наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 7 (152) 2022. С. 57-62.

6. 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. https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146

7. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

8. Павлоцька Л.Ф. Нутриціологія. Ч. 1. Загальна нутриціологія. Навч. посіб. / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, І.В. Цихановська, Т.А. Лазарєва, О.В. Александров, В.О. Коваленко, Л.А. Скуріхіна, В.В. Євлаш. Харків: УІПА, 2012. 371 с.

9. 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).

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

11. 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).

Гарбуз Катерина Андріївна,
КМС з бойового хортингу, тренер,
Минькова Єлизавета Володимирівна,
здобувачка вищої освіти
«Технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державного податкового університету, м. Ірпінь, Україна;
Діхтяренко Зоя Михайлівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри
«Технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державного податкового університету, м. Ірпінь, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНЦІВ (УЧНІ 6-х КЛАСІВ – ПІДЛІТКИ-СПОРТСМЕНИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ) ЧЕРЕЗ РУХЛИВІ ІГРИ

Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення виховної роботи у загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах України й обґрунтування ефективних методик навчання та виховання учнів, студентів здатних наполегливо навчатися та займатися фізичною культурою.

Основні підходи до зміцнення здоров'я в учнів, у студентів через ігри, загартування тощо окреслено у Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття), Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти та ін. [9, с. 3].

Варіативний модуль «Рухливі ігри» є в Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.) («Рекомендовано МОН України», наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752). Так, для учнів 6-х класів у напрямі «Очікувані результати навчання» зазначено: дотримується правил здорового способу життя. У напрямі «Пропонований зміст навчального предмета» передбачені правила здорового способу життя. А в напрямі «Види навчальної діяльності учнів» написано: безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі. У науковій літературі є чимало підручників, посібників, методичних рекомендацій тощо (Н. Андрощук «Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів», 2001; С. Дудіцька, А. Медвідь, А. Царик «Рухливі ігри та естафети з методикою викладання», 2020; Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'яненко та ін. «Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика», 1999; О. Ламкова, С. Дорофєєва «Рухливі ігри та естафети», 2009;

А. Цьось «Українські народні ігри та забави», 1994; О. Шевченко «Рухливі ігри та забави», 2003 та ін.), які допомагають ефективно проводити тренеру / викладачу, вчителю бойового хортингу тренування.

Мета публікації – на основі оприлюднення Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752) в якій є варіативний модуль «Рухливі ігри» (автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.) запропонувати перелік тем бесід для підлітків-спортсменів (6-й клас) бойового хортингу.

Під час вивчення варіативного модуля «Рухливі ігри» (автори Ан. Ребрина, Г. Коломоєць, Ан. Ребрина) для учнів 6-го класу передбачено:

1) очікувані результати навчання (розкриває місце сюжетно-рольових та дидактичних ігор у виховній системі учня; організаційні та методичні засади проведення рухливих ігор; називає основні сюжетно-рольові та дидактичні ігри для розвитку дитини; основні аспекти українських (національних) рухливих ігор; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав; володіє знаннями про основні ігри та забави в обрядах і звичаях українського народу; навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; застосовує перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань; правила загартування організму; правила контролю та самоконтролю під час занять; дотримується правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях та правил здорового способу життя; виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість; стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток особистісних якостей та властивостей; етапи та види рухливих ігор та естафет; знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; організацію та проведення дидактичних ігор; вміє: подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у команді залежно від завдань; боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки; приймає участь: у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами; контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан);

2) пропонований зміст навчального предмета (організація та методика проведення рухливих ігор; теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвиток у різні періоди дитинства; дидактичні ігри для розвитку дитини; ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу; рухливі ігри з елементами настільного тенісу «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» тощо; правила контролю та самоконтролю під час занять; особиста гігієна учня; гігієнічні вимоги до місць проведення занять; загартовування організму; правила здорового способу життя; правила безпечної

поведінки на уроках і під час позаурочних занять; стройові та загально-розвивальні вправи; розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей; визначення рівня їх розвитку; стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор; організація та проведення українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав; організація та проведення дидактичних ігор «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!» та інші; Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «До своїх прапорців», «Перехопи м'яч»; гнучкості: «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності: «Зірви стрічку», «Довгі лози» тощо; рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку; різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета парами», «Закрутилась голова», «Скакуни» тощо; навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами; рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» тощо; елементи рухливих і народних ігор, естафети, козацькі забави);

3) види навчальної діяльності учнів (фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор); індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор; безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів; груповий: участь у конкурсах та змаганнях; участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування; практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок; пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини); ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: індивідуально, в парах та командою; інтегровані завдання поєднання рухів і навичок на різних етапах освітнього процесу рухливих ігор).

Отже, пропонуємо перелік тем бесід для підлітків-спортсменів (6-й клас) бойового хортингу за темою публікації:

1. Вплив рухливих ігор на розвиток координації у підлітків-спортсменів бойового хортингу.

2. Використання рухливих ігор під час тренувань / семінарів із бойового хортингу для формування здорового способу життя.

3. Вплив рухливих ігор на збільшення рухової активності = формуванню здорового способу життя.

4. Формування здорового способу життя – проведення тренувань / семінарів

із бойового хортингу з використанням рухливих ігор.

5. Формування здорового способу життя = раціональне харчування + режим дня + збереження здоров'я (фізичне і психічне) = висока продуктивність спортсмена.

6. Вплив рухливих ігор на удосконалення фізичних якостей у підлітків-спортсменів бойового хортингу.

7. Вплив рухливих ігор на покращення швидкості реакції у підлітків-спортсменів бойового хортингу.

8. Формування здорового способу життя = раціонально підібраний одяг для кожної рухливої гри + відновлення позитивних емоцій + зміцнення здоров'я (фізичне, соціальне, біологічне, психічне, духовне, емоційне та ін.).

9. Формування здорового способу життя = злагоджена співпраця тренера з підлітками-спортсменами бойового хортингу + рухливі ігри.

10. Формування здорового способу життя = співпраця тренера + підлітки-спортсмени бойового хортингу + батьки спортсменів + рухливі ігри + активний відпочинок на природі.

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 [1-12]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР № 0120U100443; ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032. 2. Зауважимо, що існують наукові публікації, які перекликаються з темою дослідження [1-12 та ін.]. 3. Визначена мета публікації була досягнута через оприлюднення Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752). Варіативний модуль «Рухливі ігри» (6-й клас); запропонований перелік тем бесід для підлітків-спортсменів (6-й клас) бойового хортингу.

У перспективах подальших досліджень передбачено опис проходження педагогічної практики у ЗЗСО із проведенням бесід для підлітків-спортсменів бойового хортингу за темою публікації.

***Ключові слова*:** рухливі ігри, підлітки-спортсмени, бойовий хортинг, здоровий спосіб життя, фізична культура, Модельна навчальна програма.

Список використаних джерел

1. Борсукова Д. М. Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» / Д. М. Борсукова, З. М. Діхтяренко // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.:

З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 281-286.

2. Борсукова Д. М. Раціональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану / Д. М. Борсукова, М. С. Малиновський, З. М. Діхтяренко // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 77-88.

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

4. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості учнів загальноосвітньої школи засобами ігрової діяльності: метод реком. / З. М. Діхтяренко. К.: Наук. світ, 2008. 41 с.

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

6. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 19-30.

7. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

8. Петрова О. О. Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного

навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота) / О. О. Петрова, А. О. Цвіга, З. М. Діхтяренко, Ю. В. Гонтар // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 100-108.

9. Рухливі та народні ігри, естафети (практикум): методичні рекомендації / Укл.: З. М. Діхтяренко. Умань: ПП Жовтий О.О., 2010. 112 с.

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

11. 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).

12. 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).

Грибан Григорій Петрович,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна;
Єрьоменко Едуард Анатолійович,
кандидат педагогічних наук, професор
кафедри правоохоронної діяльності
ННІ економіки, оподаткування та митної справи
Державного податкового університету, президент
Національної федерації бойового хортингу України, Ірпінь, Україна;
Отравенко Олена Вікторівна,
канд. пед. наук, доцент, завідувачка
кафедри теорії та методики фізичного виховання
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Полтава, Україна
Діхтяренко Зоя Михайлівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
«Технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації»
Державного податкового університету, м. Ірпінь, Україна

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК НАУКОВА І НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА: ЗАПИТАННЯ, РІВЕНЬ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ, СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ

Теорія і методика бойового хортингу – це система основних ідей у галузі бойового хортингу, що дає цілісне уявлення про закономірності взаємозв'язків між предметами, явищами, процесами розвитку виду спорту. Теорія і методика бойового хортингу (ТМБХ) як наукова дисципліна являє собою узагальнену систему наукових знань про сутність бойового хортингу і закономірності його використання для фізичного вдосконалення людини.

З історії можна зазначити, що розвиваючись під впливом праці, а також у процесі своєї ігрової, пізнавальної, комунікативної діяльності, людина впливала на природу, на навколишнє середовище за допомогою своїх фізичних сил і рухових дій. Її фізичні здібності спочатку удосконалювалися у ході природного біологічного розвитку і праці. Поступово людина стала усвідомлювати, що існує залежність між підготовкою до праці та її результатами.

У другій половині XIX століття була розроблена теорія і методика фізичної освіти, яка була спрямована на формування знань, умінь, навичок в області рухової діяльності, розроблені принципи, форми і методи використання фізичних вправ для фізичного та інтелектуального розвитку людини. Отже, пізніше була розроблена теорія і методика фізичного виховання.

Теорія і методика бойового хортингу відноситься до категорії педагогічних наук, оскільки вона пов'язана з процесами освіти, тренування, навчання і виховання людини. Вона вивчає бойовий хортинг не тільки як вид спорту, а й як особливий, специфічний вид культури суспільства, складну область соціально необхідної діяльності, що має безліч взаємозв'язків з іншими явищами і сторонами соціального життя суспільства.

Метою публікації є визначення теорії і методики бойового хортингу як наукової і навчальної дисципліни, розробка запитань за рівнями визначення інтересу учнів, студентів і курсантів до тренувань з бойового хортингу в учнів закладів загальної середньої освіти і здобувачів вищої освіти.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі доводить актуальність національного професійно-прикладного виду спорту України – бойовий хортинг не тільки між тренерами, науковцями, спортсменами, а й між ЗВО (В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів, 2017; Г. Грибан, В. Канішевська, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів, 2023; З. Діхтяренко Е. Єрьоменко Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану, 2022; Е. Єрьоменко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії, 2016; О. Отравенко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, В. Ганчева Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану, 2023; О. Отравенко, З. Діхтяренко, В. Ганчева, Е. Єрьоменко Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання, 2024; С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін, З. Діхтяренко Програма розвитку бойового хортингу в Україні, 2022; 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, T. Fedorchenko, E. Yeromenko, Z. Dikhtiarenko and other, 2021; I. Malynskyi, V. Boyko, N. Dovgan, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko and other (2020); S. Prysiazhnyuk, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, K. Kukushkin, O. Zavistovskyi Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions, 2023; T. Fedorchenko, S. Boltivets, N. Dovgan, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, K. Kukushkin, O. Otravenko and other. 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», 2022 [1-12].

Виклад основного матеріалу дослідження. Після подання теоретичного матеріалу перед / між / вкінці тренування (по 5-7 хв.) тренерами бойового

хортингу, науково-педагогічними працівниками на наступних тренуваннях були поставлені запитання учням, студентам і курсантам для: визначення інтересу до запитань / до тренувань з бойового хортингу / теоретичних знань про національний професійно-прикладний вид спорту України; виявлення рівня засвоєння теоретичних знань.

Отже, для визначення інтересу до запитань / до тренувань з бойового хортингу ми врахували один із основних фактів: у ЗЗСО критерії оцінювання результатів навчання учнів / учениць відбувається за рівнями (високий, достатній, середній, низький), а у ЗВО за національною шкалою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно).

Таким чином, визначаємо чотири рівні інтересу до тренувань з бойового хортингу в учнів ЗЗСО і ЗВО (високий / Клас! Мені цікаво!; достатній / все дуже подобається!; посередній / подобається; відсутній / не дуже зацікавлений) через запитання:

1. Чи можете Ви дати визначення поняттю «бойовий хортинг»?
2. Чи можете Ви дати визначення поняттю «теорія і методика бойового хортингу (надалі – ТМБХ)»?
3. Чи можете Ви дати визначення поняттю «фізичні вправи (в межах даної теми)»?
4. Чи можете Ви дати визначення поняттю «мета фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу»?
5. Чи можете Ви дати визначення поняттю «мета фізичного виховання засобами бойового хортингу»?
6. Чи можете Ви продовжити вираз: «Для вирішення завдань фізичного виховання молоді використовуються …»
7. Чи можете Ви продовжити вираз: «Існує залежність між підготовкою до праці та …»
8. Чи можете Ви продовжити фразу: «Теорія, яка відповідала на питання …»
9. Чи можете Ви продовжити речення: «Методика, яка відповідає на запитання …»
10. Чи можете Ви продовжити вираз: «Фізична культура поступово виростає в область …»
11. Чи можете Ви продовжити вираз: «Теорія і методика, що спирається на…»
12. Чи можете Ви продовжити вираз: «Спочатку виникають і розвиваються погляди на фізичне виховання як на …»
13. Чи можете Ви продовжити вираз: «У другій половині XIX століття науковцями була розроблена …»
14. Чи можете Ви продовжити вираз: «Теорія і методика бойового хортингу відноситься до категорії …»
15. Перерахуйте завдання теорії і методики бойового хортингу як науки.

16. Чи можете Ви продовжити вираз: «Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежившись …»

17. Чи можете Ви продовжити вираз: «Теорія і методика бойового хортингу вирішує спеціальні педагогічні проблеми …»

18. Чи можете Ви продовжити вираз: «Філософія для ТМБХ дає методологічну основу пізнання …»

19. Чи можете Ви продовжити вираз: «Зв'язок з біологічними науками ТМБХ обумовлений необхідністю вивчення ...»

20. Чи можете Ви продовжити вираз: «Особливо тісні контакти теорії і методики бойового хортингу з усіма спортивно …» та ін. [2].

Висновки. 1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді. В Україні та за її межами змагання проводяться для вікових категорій 6–7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 18 років і старше, а також для спортсменів ветеранського віку. 2. Перед укладанням наукової публікації, авторами проаналізовано низку літературних джерел та ін. [1-12].

У перспективах подальших досліджень передбачається оприлюднити узагальнені результати визначення інтересу до запитань / до тренувань з бойового хортингу в учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) і здобувачів вищої освіти (ЗВО).

Ключові слова: Україна, спортсмени, бойовий хортинг, теорія і методика бойового хортингу, наукова дисципліна, навчальна дисципліна, мета, фізична культура, фізичне виховання, завдання, рівень інтересу.

Список використаних джерел

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

2. Грибан Г. П. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів / Г. П. Грибан, Л. В. Канішевська, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірник матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 88-106.

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

5. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146

6. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

7. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 114-129.

8. 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).

9. 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).

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

11. Prysiazhnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiazhnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.): збірн наук праць. Умань: ВПЦ «Візаві», 2023. С. 54-65.

12. 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).

Довгань Надія Юріївна
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту
факультету фізичного виховання Чорноморського національного
університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ТА СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В АСПЕКТІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У наказі МОН від 06.06.2022 №527 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України» метою національно-патріотичного виховання визначено становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і культурних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин, формування

активної громадянської позиції, утвердження національної ідентичності громадян па основі духовно-моральних цінностей Українського народу, національної самобутності [3].

Слід зазначити, що фізичне виховання у закладі вищої освіти здійснюється в аудиторних та позааудиторних формах навчання, які взаємодіють між собою, доповнюють один одного і створюють єдиний процес фізичного виховання для студентів. Ми акцентуємо увагу саме на позааудиторних формах, які розподіляються на фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заняття, що є одним із шляхів упровадження фізичної культури і спорту у побут та дозвілля студентів. У сукупності з практичними заняттями правильно організовані позааудиторні заняття забезпечують оптимальну безперервність й ефективність фізичного виховання [2].

Мета публікації – визначити особливості організації позааудиторної роботи студентів та спортсменів в аспекті національно-патріотичного виховання засобами бойового хортингу.

Розробкою питань з різних аспектів даної проблеми займались такі науковці, як: З. Діхтяренко, Н. Довгань, О. Отравенко, А. Єрьоменко, О. Завістовський 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, 2023; Н. Довгань Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект), 2017; О. Отравенко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, В. Ганчева Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану, 2023; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z. and other Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation (2021) та інші [1-8].

Позааудиторна спортивно-масова робота студентів нами визначена, як система спеціальних заходів з формування особистих якостей майбутніх спеціалістів, спрямованих на засвоєння знань, умінь, навичок і компетенцій, що виступає основою їх професійного становлення [2].

Отже, позааудиторна спортивно-масова робота студентів – це форма навчання, що вирішує навчальні завдання у конкретній навчальній ситуації. Вона спонукає студента до самостійного поповнення знань, умінь та навичок, розвиває психологічну настанову на цей процес. Це сприяє формуванню необхідного обсягу знань, умінь і навичок, які є важливими для просування до вищих рівнів розумової діяльності. Крім того, ця форма роботи є важливою умовою для самоорганізації та самодисципліни студента. Вона також забезпечує педагогічне керівництво самостійною навчальною і науковою діяльністю студента протягом навчання.

Завданнями позааудиторної спортивно-масової роботи є:

а) формування вольових якостей, таких як бадьорість духу, оптимізм,

ініціативність, впевненість, наполегливість та інші;

б) формування позитивних звичок у поведінці;

в) поширення переконання у необхідності вести здоровий спосіб життя, включаючи виконання вправ гігієни, дотримання певного рухового режиму та володіння необхідними практичними навичками з фізичної культури;

г) формування моральних якостей та патріотизму майбутніх фахівців.

В цьому плані ми приділили увагу саме організації позааудиторної роботи здобувачів вищої освіти в аспекті національно-патріотичного виховання засобами бойового хортингу.

Слід зазначити, що у бойовому хортингу тактична підготовка комплексно забезпечує діяльність спортсмена в залежності від умов та ситуації, що склалася з метою досягнення успіху у спортивних змаганнях. Проте, у процесі спортивного удосконалення спортсменів які займаються бойовим хортингом, вимоги щодо окремих сторін підготовленості є не рівнозначними. Це, зокрема, найбільше стосується тактичної підготовки, ведення бою та змісту тактики в характеристиці суперника і плану дій проти нього, психоемоційні модуляції у спорті, біологічні методики у спортивних видах боротьби [5].

Спортивні види єдиноборств (дзюдо, самбо, бокс рукопашний бій, хортинг та ін.) належать до найбільш видовищних змагальних видів спорту. Аналіз даних літературних джерел свідчить, що накопичений масив знань, пов'язаний з питаннями раціональної побудови тренувального процесу у бойовому хортингу ґрунтується загалом на даних досліджень змагальної діяльності спортсменів у період навчального-тренувального процесу [1; 4; 5]. Отже, всі відомі параметри працездатності є важливими для досягнення високих спортивних результатів.

Таким чином, визначена мета публікації досягнута відповідно до сучасного стану національно-патріотичного виховання молоді, навчального та тренувального процесів в закладах вищої освіти України.

Ключові слова: позааудиторна робота, студенти та спортсмени, національно-патріотичне виховання, засоби бойового хортингу.

Список використаних джерел

1. Діхтяренко З., Довгань Н., Отравенко О., Єрьоменко А., 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. наукових праць. Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168) 2023. С. 50-56. ISSN 2311-2220. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).10 URL:https://university-edu.science/bitstream/handle/123456789/40/2023_ch_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

2. Довгань Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект): [монографія]. Миколаїв: Іліон, 2017. 526 с.

3. Наказ МОН від 06.06.2022 №527 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України» та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641». URL: https://imzo.gov.ua/2022/06/08/nakaz-mon-vid-06-06-2022-527-pro-deiaki-pytannia-natsional-no-patriotychnoho-vykhovannia-v-zakladakh-osvity-ukrainy-ta-vyznannia-takym-shcho-vtratyv-chynnist-nakazu-ministerstva-osvity-i-nauky-ukrainy/.

4. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146

5. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

6. 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).

7. 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).

8. 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 / T. Fedorchenko, S. Boltivets, N. Dovgan, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, K. Kukushkin, O. Otravenko, O. Zavistovskyi, A. Khatko, H. Kolomoiets, T. Berezhna, V. Veselova, A. Steshyts, V. Khimich, N. Demchenko, V. Yeromenko, L. Grechana, O. Petrova, K. Kozlova, I. Ilnytskyi, A. Rebryna, A. Tsviha, A. Dehtyaryov. Ensuring

Standards of Quality of Life in a Turbulent World: monograph / T. Pokusa, T. Nestorenko (eds.). Opole : The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022. P. 474–573.

Малиновський Максим Станіславович,
здобувач вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», м. Буча, Україна;
Діхтяренко Зоя Михайлівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання», Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», м. Буча, Україна

ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ 5-х КЛАСІВ – СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Процес становлення освіти й виховання в Україні створює умови збереження і розвитку національної культури, зокрема впровадження й застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, ігри повинні увійти сьогодні в усі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності.

У Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.) («Рекомендовано МОН України», наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752) рухливі ігри є варіативним модулем. У інваріантному модулі: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» в очікуваних результатах навчання та пропонованому змісті навчального предмету для учнів передбачені рухливі ігри, так як вони – учні усвідомлюють важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю.

На необхідність використання різноманітних ігор у вихованні здавна звертали увагу видатні вчені, педагоги: Ян Коменський, А. Макаренко, К. Ушинський, В. Сухомлинський. Про окремі аспекти рухливих ігор у вихованні дітей говориться у працях Е. Вільчковського, Г. Воробей, С. Мудрика, А. Цьося та ін. Наукові дослідження Е. Вільчковського засвідчують вплив рухливих ігор на підготовленість дітей до навчання у школі. Г. Воробей, С. Мудрик розкривають вплив ігор як діалектичну єдність фізичної та духовної стійкості школярів [9, с. 7].

Мета публікації – презентація Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти, варіативний модуль: «Рухливі ігри», які підвереджують свою ефективність у формуванні здорового способу життя в українців (учні 5-6-х класів – підлітки-спортсмени бойового хортингу).

Кінець ХХ та початок ХХІ ст. – час змін у політиці, в освіті, яка по новому почала підходити до розуміння ігрової діяльності з урахуванням напрацювань та досягнень педагогічної науки попередніх епох.

Відповідно до освітніх завдань науковці та методисти розробляють програми з фізичного виховання; контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів; концепції підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні; наукові дослідження щодо методичного забезпечення навчально-виховного процесу школи (В. Ареф'єв, І. Бех, Т. Бойченко, А. Борисенко, О. Вавілова, Г. Ващенко, Е. Вільчковський, В. Верхлін, Л. Волков, С. Волкова, А. Вольчинський, С. Гальперін, Н. Денисенко, М. Дубовис, Г. Єдинак, В. Завацький, М. Зубалій, Я. Кодлюк, Г. Костюк, М. Кричфалуший, О. Курок, О. Леонов, В. Столітенко, Є. Столітенко, С. Цвек, Б. Шиян та ін.) у центрі уваги дослідників методика педагогічного керівництва ігровою діяльністю, застосування рухливих та народних ігор в усіх класах ЗОШ; дослідження ролі колективу у вихованні особистості школяра засобами гри; гра як педагогічний метод тощо [3, с. 48-49].

Учителі, науково-педагогічні працівники, всі бажаючі на сьогодні мають можливість ознайомитися, працювати за рекомендованою МОН України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752) Модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.).

Отже, під час вивчення варіативного модуля «Рухливі ігри» (автори Ан. Ребрина, Г. Коломоєць, Ан. Ребрина) для учнів п'ятого класу передбачено:

1) *очікувані результати навчання* (*характеризує* передумови та історію розвитку рухливих ігор в Україні та регіонах; відродження Олімпійських ігор; Всесвітні ігри; рухливі ігри патріотичного та прикладного спрямування; Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування; *називає:* класифікацію рухливих ігор; основні рухливі ігри; *свідомо ставиться* до власного здоров'я та здоров'я інших; *дотримується* правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя; *виконує:* стройові та загально-розвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість; стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи для розвитку особистісних властивостей; етапи та види рухливих ігор; *бере участь:* у заходах з використанням рухливих ігор або їх елементів; *знає і розуміє*

організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; *володіє* навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор; *приймає участь* у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами; *застосовує* загальну рухову активність у рухливих іграх з елементами інших ігор, естафетах, козацьких забавах та ін.; *вміє* боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки; *контролює* самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан);

2) *пропонований зміст навчального предмета* (рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор; рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку; класифікація рухливих ігор; правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях; правила здорового способу життя; стройові та загально-розвивальні вправи; розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей; визначення рівня їх розвитку; стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг; рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України; Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування; вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін.; організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору» тощо; елементи рухливих і народних ігор, естафети, козацькі забави);

3) *види навчальної діяльності учнів* (*фронтальний*: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор); *індивідуальний:* диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами рухливих ігор; безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів; *груповий:* участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування; *практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь і навичок; *пошукові (творчі) завдання:* самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини); ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: *індивідуально, в парах та командою*; *інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор).

Висновки. Зважаючи на вибір і теоретичний аналіз списку літератури за темою наукового дослідження, маємо можливість зробити висновок, що наша публікація направлена на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [1-12]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР

№ 0120U100443; ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032. Визначена мета публікації була досягнута через презентацію Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО, варіативний модуль: «Рухливі ігри», які підвереджують свою ефективність у формуванні здорового способу життя в українців (учні 5-6-х класів – підлітки-спортсмени бойового хортингу).

У перспективах подальших досліджень передбачено дописати та успішно захистити курсову роботу на тему: «Формування здорового способу життя в українців: історія наукових досліджень», що підвереджує наступність подальших досліджень і актуальність й своєчасність обраної теми.

***Ключові слова*:** рухливі ігри, спортсмени, бойовий хортинг, здоровий спосіб життя, Модельна навчальна програма, фізична культура.

Список використаних джерел

1. Борсукова Д. М. Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» / Д. М. Борсукова, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 281-286.

2. Борсукова Д. М. Раціональне харчування – основа здоров‘я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану / Д. М. Борсукова, М. С. Малиновський, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 77-88.

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

4. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості учнів загальноосвітньої школи засобами ігрової діяльності : метод реком. / З. М. Діхтяренко. К.: Наук. світ, 2008. 41 с.

5. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.

наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 7 (152) 2022. С. 57-62.

6. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 19-30.

7. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

8. Петрова О. О. Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота) / О. О. Петрова, А. О. Цвіга, З. М. Діхтяренко, Ю. В. Гонтар // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 100-108.

9. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посіб. / уклад.: С. П. Дудіцька, А. М. Медвідь, А. П. Царик; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. - Чернівці : ЧНУ : Рута, 2020. – 227 с.

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

11. 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).

12. 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).

Отравенко Олена Вікторівна
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна
Радьков Вадим Євгенович
здобувач вищої освіти 1 курсу другого (магістерського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

Проблема формування національно-патріотичних якостей молодого покоління в закладах освіти набуває особливої уваги під час воєнного стану. Тому необхідно звернути більшу увагу на формування цих якостей саме учнів фахових коледжів. Хортинг це ефективний засіб фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, формування національної свідомості та патріотичних почуттів учнівської молоді в рамках українських традицій.

Теоретичні засади патріотизму та виховання підростаючого покоління на гуманістичних цінностях олімпійського руху та спортивно-патріотичного виховання знайшли висвітлення в працях І. Беха, К. Чорної, В. Єрмолової, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Отравенко, Д. Пелипася та ін. [1-3; 5-7]. У своїх працях значне місце вчені приділяють українській національній ідеї, духовності, патріотизму, гуманістичним цінностям.

Метою і результатом національно-патріотичного виховання є формування та розвиток патріотизму молодого покоління. Патріотичний напрям фізичного виховання здійснюється разом з іншими напрямками освітньої та позаурочної роботи. Виховання молоді має патріотичну складову та розвиває моральні й духовні цінності.

У наукових дослідженнях визначено, що тісно пов'язані у структурі особистості три групи патріотичних якостей [5; 6].

1) якості, що характеризують ціннісне ставлення особистості до своєї сім'ї, родини;
2) якості, що визначають моральне ставлення до людей, толерантне ставлення до інших культур та націй;
3) якості, що характеризують ставлення до своєї країни, рідного краю.

Базовими національно-патріотичними якостями визначено:

- любов і повага до батьків, своєї родини, відчуття гордості за свій рід;
- ціннісне ставлення до Батьківщини, рідного краю;
- толерантне ставлення до людей інших національностей, поважне ставлення до їхньої культури та традицій;
- усвідомлення себе частиною українського народу.

Наказом № 3000 від 21 серпня 2009 року Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту хортинг офіційно визнаний в Україні як вид спорту. Статус виду спорту відкриває нам нові можливості розвитку і популяризації хортинга не тільки в Україні, але і в інших країнах світу, де цей вид спорту вже придбав прихильників. Хортинг – новий вид спорту, зароджений в Україні. Це комплексна система фізичної підготовки для дітей та юнацтва, яка дуже швидко стала популярною, і була підтримана спортивними організаціями та переросла в досить сильний фізкультурно-оздоровчий рух в багатьох містах і областях України. За підтримки більшості клубів, які виявили бажання займатися і пропагувати хортинг, були розроблені правила змагань, а з часом була створена і зареєстрована Всеукраїнська громадська організація «Всеукраїнська Федерація Хортингу», яку очолив Едуард Анатолійович Єрьоменко – відома в міжнародному світі єдиноборств людина, майстер спорту міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій в Афганістані, засновник школи хортингу [3].

Хортинг виник від назви острова Хортиця, де була розташована Запорізька Січ, що зіграла важливу роль в історії українського народу. Його концепція як системи самовдосконалення особистості базується на фізичному, морально-естетичному та духовному розвитку і тісно пов'язана з відродженням стародавніх народних традицій. В минулому на Запорізькій Січі козаки змагалися в майстерності у володінні зброєю, кулачному бою та боротьбі, що допомагало їм вдосконалювати навички. Завдяки військовому тренуванню козаки стали потужною силою, з якою рахувалися багато держав. Принципи національної гордості, військової підготовки, характеру та майстерності наших предків лягли

в основу хортингу як виду спорту [3].

Під час навчання технічних прийомів хортингу важливо включати у заняття як загальну, так і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка включає в себе вправи, спрямовані на розвиток загальної фізичної форми та координації. Це можуть бути прискорення з різних стартових положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, а також вправи, спрямовані на розвиток силових та швидкісних якостей. Спеціальна фізична підготовка передбачає вправи, які прямо пов'язані з технікою хортингу. Це можуть бути багаторазові повторення базових технічних рухів хортингу в стійці та під час переміщень, виконання навчальних форм хортингу, таких як формальні комплекси. Також важливим є виконання вправ для підвищення швидкості, сили та координації, таких як вистрибування із присіду вгору або підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами [3; 7; 8; 9].

Отже, навчання повинно дотримуватися певної методики, що передбачає послідовне вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки хортингу, використовуючи підвідні вправи для підвищення ефективності навчання. У зв'язку з останніми політичними подіями, що відбуваються в Україні в умовах військового стану та нестабільності суспільного розвитку нашої держави взаємодія фізичного та патріотичного виховання потребує значного вдосконалення, щоб відповідати новим реаліям.

Ключові слова: національно-патріотичні якості, українські традиції, учні ліцею, засоби, хортинг, фізичне виховання.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. Київ, 2014. 29 с.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта в школі. К.:2009. 85 с.
3. Єрьоменко Е. Хортинг – національний вид спорту України: методичний посібник. Київ: Паливода А.В., 2014. 1064 с.
4. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді: наказ Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 р. № 641 / [Електронний ресурс] URL: http://old.mon.gov.ua/ua/about- ministry/normative/4068148.
5. Отравенко О. Національно-патріотична спрямованість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2016. № 6(303). Ч. 1. С. 272–281.
6. Отравенко О. В, Пелипась Д. С. Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. «SCIENTIFIC PRACTICE: MODERN AND CLASSICAL RESEARCH METHODS» MAY 26, 2023. BOSTON, USA. C.297-301. DOI 10.36074/logos-26.05.2023.088. URL: https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/851

7. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146

8. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

9. 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).

Петрова Оксана Олександрівна,
учитель групи продовженого дня
Приватного ліцею «Академія мудрості», м. Бучі (оф-лайн),
учитель фізичної культури Приватного ліцею «ДієСлово»,
м. Херсон (он-лайн);
випускниця групи ФКМЗ 22-1, ДПУ, м. Ірпінь, Україна;
Діхтяренко Зоя Михайлівна,
голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України»,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри
«Технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації»,
Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна

ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ З УЧНЯМИ 5-6-Х КЛАСІВ – СПОРТСМЕНАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Вивчення навчальної дисципліни в будь-якому ЗВО починається з переліку понятійного апарату – професійні терміни та поняття. Адже, будь-яка галузь передбачає професійне спілкування спеціальною термінологією. Свою особливість мають спортивні терміни: абстрактний характер, володіння ними і

застосування під час навчально-тренувального процесу.

Одним із основних джерел щодо переліку та тлумачення термінів, наприклад, «фізична культура», «спорт», «вид спорту», «спортсмен», «заклад фізичної культури і спорту», «масовий спорт (спорт для всіх)», «навчально-тренувальні збори», «національні види спорту», «неолімпійський спорт», «олімпійський спорт», «організатор спортивних змагань», «спортивна зброя», «спортивна споруда» та ін. – є Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

На сьогодні одними з основних документів на які покладається учитель фізичної культури для проведення уроків фізичної культури в умовах воєнного стану є: Закон України «Про правовий режим воєнного стану», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Постанова КМУ від 24 червня 2022 року № 711 «Про початок навчального року під час дії правового режиму воєнного стану в Україні», Державний стандарт базової середньої освіти та ін.

Стан розробки проблеми в спеціальній літературі. Педагоги-дослідники, науковці (О. Бабакіна, І. Толмачова «Нова українська школа: словник термінів і понять», 2022, Г. Васильєва, В. Любарець «Термінологічний словник-інклюзія», 2018, С. Гончаренко «Український педагогічний словник», 1997, Г. Грибан, Д. Бойко, Д. Дзензелюк «Термінологічний словник з фізичної культури і спорту», 2016, О. Гуржий, А. Порохнявий Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання», 2020, Г. Слабкий, І. Миронюк, В. Маркович, В. Брич та ін. «Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник», 2022, О. Согоконь, О. Донець «Словник основних понять з фізичної культури», 2020, О. Соколюк, С. Козарь, І. Журавльова «Терміни і поняття з теорії фізичного виховання і спорту: словник», 2019 та ін.) систематично оприлюднюють словники для навчальних дисциплін, для нових видів спорту.

Мета публікації – нагадування молодим педагогам про поповнення понятійного апарату в умовах воєнного стану для користування, наприклад, з учнями 5-6-х класів – спортсменами бойового хортингу.

Відразу звертаємо увагу на понятті «воєнний стан», що трактується як особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень [10; 12].

Термін: «фізична культура» – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових і інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного

формування її особистості. Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський дають два визначення терміну «фізична культура» [4; 9].

Г. Грибан, Д. Бойко, Д. Дзензелюк пишуть: «фізична культура» розуміється, як частина загальної культури людства, яка являє собою творчу діяльність із засвоєння накопичених і створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення та виховання людей [1, с. 90].

Поняття «фізичні якості» розглядаються дослідниками (Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський) як властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін. [4; 9].

У термінологічному словнику з фізичної культури і спорту – Г. Грибан, Д. Бойко, Д. Дзензелюк пишуть: «фізична якість» це вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. І, також, зазначають перелік основних фізичних якостей: сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність (координаційні здібності) [1].

Г. Грибан, Д. Бойко, Д. Дзензелюк дають таке визначення фізичним якостям [1, с. 27]: *«витривалість»* – здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності. Розрізняють: загальну і спеціальну витривалість; *«гнучкість»:* 1) здібність виконувати рухи в суглобі з максимальною амплітудою; 2) морфо-функціональна властивість опорно-рухового апарату, яка обумовлює ступінь рухливості його ланок відносно одна одної (здатність виконувати рухи з великою амплітудою). Розрізняють: активну і пасивну; *«сила»* 1) величина зусилля, що розвивається м'язовою групою, яке направлене на подолання опору. Фізична якість; 2) здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження). Розрізняють динамічну (напруження (функціональна активність) м'язів відбувається зі зміною їхньої довжини) і статичну (напруження м'язів відбувається без зміни їхньої довжини) силу; *«спритність»* це здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються; *«швидкість»* – якість, яка визначається швидкістю руху центру маси тіла людини, його окремих ланок або точок тіла у вибраній системі відліку, а також швидкістю або часом його рухової реакції у відповідь на будь-який зовнішній подразник.

Спорт – 1) власне змагальна діяльність, специфічною формою якої є система змагань, що історично склалася в галузі фізичної культури як спеціальна сфера виявлення та уніфікованого порівняння людських можливостей (у вузькому розумінні); власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні стосунки, норми і досягнення у сфері цієї діяльності (у широкому розумінні); дійовий фактор фізичного виховання, одна з основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності, а поряд з цим і один із важливих засобів етичного й естетичного виховання, задоволення духовних

потреб суспільства, зміцнення та розширення міждержавних, міжрегіональних зв'язків (як багатогранне суспільне явище); 2) одна з найбільш активних форм прояву фізичної культури в житті суспільства, яка характеризується насамперед змагальною діяльністю, у якій певним чином оцінюються та порівнюються результати процесу фізичного виховання як окремих індивідуумів, так і цілих колективів [1, с. 78-79].

Майже в п'ятсот науково-методичних джерелах, монографіях, наукових статтях є визначення поняття «бойовий хортинг» – створений в Україні вид спорту. У ряді публікацій [5; 6; 7; 10; 11; 12] стверджується, що бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні 1-х класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня.

Ігрова діяльність виступає узагальнюючим поняттям до поняття гра, яка є видом діяльності, історично сформованим соціальним явищем, зумовленим позитивним процесом пізнання та задоволення. Рухливі ігри – один з видів ігрової діяльності дошкільного та молодшого шкільного віку. Оскільки через діяльність виховується і розвивається особистість, то рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання, а також формування таких вольових якостей особистості, як наполегливість, цілеспрямованість, рішучість тощо.

Усе до чого доторкалися руки дітей мало застосування в іграх із певною назвою, яка змінювалася відповідно до інших умов гри або у новій грі. Процес пізнання і розкриття через гру потаємних сторін дитячої душі переконує, що дитина є досконало невивченою таємничою істотою, яку ми сприймаємо поверхнево. Це світле вікно знань, уявлень, допитливості, через яке може ввійти тільки дорослий, щоб потоваришувати, стати порадником.

Рухливі та українські народні ігри сприяють удосконаленню мовлення дітей, формуванню фізичних та вихованню вольових якостей, задовольняють біологічну потребу дошкільників і молодших школярів. Тому, в усіх програмах із фізичної культури, модельних навчальних програма «Фізична культура. 5-6 і 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти є рухливі ігри [2; 3; 5].

Висновки. 1. Наша публікація направлена на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [2-12]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР № 0120U100443; ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032. 2. Акцентуємо, існують наукові публікації про терміни, поняття: «фізична культура», «фізичні якості», «бойовий хортинг», «рухливі ігри» тощо у різному контексті [1-12 та ін.].

У перспективах подальших досліджень передбачено опис результатів анкетування для 5-6 класів – спортсменів бойового хортингу на тему: «Понятійний апарат спортсмена бойового хортингу».

Ключові слова: понятійний апарат, молодий педагог, воєнний стан, учні, спортсмени, бойовий хортинг, фізична культура, фізичні якості, бойовий хортинг, рухливі ігри.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк; за ред. Г. П. Грибана; М-во освіти і науки України, Житомир. нац. агроекол. ун-т. Житомир: Рута, 2016. 99 с.

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

3. 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.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих і спорту: Ч. 1. К.: Олімп. л-ра, 2017. 384 с.

5. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

6. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146

7. Петрова О. О. Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота) / О. О. Петрова, А. О. Цвіга, З. М. Діхтяренко, Ю. В. Гонтар // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 100-108.

8. Петрова О. О. Закріплення фізичних якостей через рухливі ігри в молодших підлітків у закладах загальної середньої освіти / Петрова О. О., Діхтяренко З. М. // Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : збірн. матер наук-метод семінару з міжнар участю в рамках виконання

ініціативної теми кафедри, м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р. С. 44-48.

9. Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.; Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

10. Цвіга А. О. Спорідненість понять: «гра», «рухлива гра», «бойовий хортинг» і «воєнний стан» у психолого-педагогічній та методичній літературі // А. О. Цвіга, О. О. Петрова, З. М. Діхтяренко, Ю. В. Гонтар // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 163-170.

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

12. 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).

Пустолякова Лариса Миколаїна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцентка кафедри фізичного виховання і здоров'я,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Україна

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (БОЙОВОГО ХОРТИНГУ) НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Сучасне суспільство всіляко зацікавлене в якісній підготовці підростаючого покоління до продуктивної праці. Більше того, можна також

стверджувати, що вся існуюча система навчання і виховання у вищому навчальному закладі спрямована в основному на підготовку студентів до праці. Цій меті служить фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів, а також розмаїття форм підготовки на різних рівнях професійної освіти.

Втрату великої кількості енергопотенціалу внаслідок впливу негативних факторів зовнішнього середовища, стресів під час тривог та у період сесій, малу рухову активність у навчальному закладі мають компенсувати заняття з фізичного виховання, завданнями котрих є не тільки збереження фізичного та психічного здоров'я студентів, але й розвиток здібностей, необхідних для активного життя та успішного виконання професійних обов'язків. Законодавча база, що вказує на значущість фізичного виховання молоді, не тільки в системі освіти, а й загалом у житті суспільства, здебільшого, не дає відчутних результатів, а іноді й зовсім ігнорується.

На сучасному етапі розробляється і впроваджується система професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах, що готують майбутніх фахівців різних профілів. Професійна спрямованість фізичного виховання має відігравати суттєву роль при підготовці студентів до праці в сучасних умовах шляхом загальної, допрофесійної та професійної освіти.

Зазначеній меті фізичного виховання студентів має відповідати різноманітність форм навчальної та виховної роботи. Для ефективної підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності (так само, як і для їх гармонійного особистісного розвитку) є необхідним співвіднесення змісту й методів навчання з можливостями і прагненнями студентів. Шлях до цього відкриває диференційоване навчання у поєднанні з профільним, які сьогодні є важливими елементами освіти та виховання, охорони здоров'я, трудової підготовки відповідного професійного спрямування [1].

Фізичне виховання, зокрема у закладі вищої освіти, повинно своїми специфічними засобами вирішувати питання підготовки фахівця – професіонала, що обґрунтовано в навчальній програмі з фізичного виховання [7].

Актуальність запровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який повинен мати високий рівень здоров'я, бути конкурентоспроможним у ринкових відносинах, мати необхідну «фізкультурну» обізнаність, відповідний рівень професійно-прикладної фізичної підготовки, здатність до фізичного вдосконалення, щоб відповідати професійним вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики спеціальності. Комплекс цих питань виступає, насамперед, найважливішою передумовою успішної соціалізації фахівця. На жаль, вирішення зазначених задач не завжди забезпечується адекватними і конкретизованими засобами й методами. Необхідні для професійної підготовки фізичні якості й рухові навички формуються й удосконалюються в процесі навчання та праці. Проте успішніше і економічно ефективніше оволодіння робітничими операціями відбувається за

вмілого, раціонального сполучення професійного навчання із спеціальною фізичною підготовкою.

Спрямована прикладна фізична підготовка, пов'язана з конкретним видом праці (фахом), називається професійно-прикладною фізичною підготовкою (ППФП), вона є невід'ємною частиною програми з фізичного виховання як для учнів профільних ліцеїв, студентів коледжей та для студентів вищих навчальних закладів.

На сучасному етапі нараховується значна кількість професій, тому організувати спеціалізовані заняття з фізичного виховання для кожної професії окремо в масовій фізкультурній роботі неможливо. Та й наукову класифікацію видів праці відповідно до вимог фізичного виховання ще не розроблено. Проте за деякими спільними ознаками фахи вже й сьогодні можна згрупувати [3].

Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки становлять головним чином фізичні вправи і види спорту, наприклад, бойовий хортинг, що відповідають особливостям професійної діяльності.

Виховання фізичних якостей і рухових навичок та умінь, що задовольняють професійні вимоги, є спрямованим педагогічним процесом скеровування й впливу на морфологічне й функціональне удосконалення організму людини відповідно до завдань виробництва.

На нашу думку, фізичні вправи професійно-прикладної фізичної підготовки слід розглядати як сукупність рухових дій, спрямованих на розв'язання конкретного рухового завдання.

У процесі ППФП застосовуються велика кількість фізичних вправ, котрі можна поділити на тренувальні та такі, що точно копіюють майбутню професійну діяльність.

Тренувальні вправи, у свою чергу, можна поділити за видами підготовки: загально-підготовчі, професійно-прикладні, спеціально-підготовчі.

Загально-підготовчі вправи сприяють всебічному функціональному розвитку організму студента. Вони можуть відповідати особливостям майбутньої професії і бути у деякому протиріччі з ними.

Професійно-підготовчі вправи передбачають рухові дії, що створюють спеціальну основу для наступного вдосконалення у тій чи іншій професійній діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи посідають центральне місце у системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців і охоплюють засоби, що включають елементи праці, та дії, наближені до неї за формою, структурою та характером.

Вправи, що точно копіюють професійну діяльність і максимально готують студента до виконання майбутніх професійних обов'язків, виконуються на спеціальних тренажерах або під час трудової практики.

Слід виділити, що для успішного використання засобів ППФП, студенти повинні мати достатній рівень загальної фізичної підготовленості, оскільки під час

їхньої діяльності може виникнути потреба у певному арсеналі рухових дій та розвитку фізичних здібностей [3].

Контрольно-нормативна база ППФП є складовою частиною системи фізичного виховання студентської молоді, а її використання дозволяє раціонально застосовувати засоби розвитку професійно-прикладних здібностей.

Аналіз особливостей багатьох професій свідчить, що незалежно від характеру та умов праці, людина повинна мати добру працездатність та відносно сильну нервову систему. За допомогою спеціальних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки можна розв'язати ці завдання, а також удосконалити ті якості і функції організму, котрі потрібні для успішної трудової діяльності.

Найбільш вагомими показниками у структурі фізичної, професійно-прикладної і психофізіологічної підготовленості студентів є: у першому факторі – швидкісна витривалість, спритність та швидкісно-силові здібності; у другому – швидкість та швидкісна витривалість; у третьому – складна рухова реакція. Четвертий фактор визначений значною вагою помилок під час вимірювання швидкісної координації та третьої спроби СРР, а у п'ятому факторі – прояв сили та просторової координації [7].

За допомогою педагогічних, психофізіологічних та медико-біологічних методів дослідження можна контролювати взаємопов'язані процеси у різних органах і системах організму майбутніх фахівців та вносити корективи до навчального процесу. Використання методів математико-статистичного аналізу дає змогу викладачеві чи досліднику переконатися в інформативності та надійності обраних вимірювань і розробити оцінку підготовленості студентів вищих навчальних закладів до виконання професійних обов'язків, що позитивно впливає на кар'єру працівника, розвиток його професійних здібностей, стан психічного і фізичного здоров'я.

Аналіз літературних джерел [1-10] показав, що головною метою є формування фізичної культури студента, створення умов для його гармонійного розвитку, набуття ним фізичного і психічного здоров'я, сприяння оволодінню обраною професією. Програма має передбачати розв'язання актуальних виховних, освітніх та оздоровчих завдань, таких як: виховання усвідомленої необхідності у здоровому способі життя і фізичному вдосконаленні; формування в студентів системи теоретичних знань, практичних умінь і навичок в галузі фізичної культури, необхідних для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, підвищення працездатності і профілактики захворювань, естетичного розвитку.

Для нашого дослідження важливою є думка, що фізичне виховання пов’язане з процесом, спрямованим на підготовку людей до життя та праці, майбутньої професійної діяльності шляхом виконання фізичних вправ, використання цілющих сил природи, особистої і загальної гігієни та певного раціонального побуту і праці.

Сьогодні важливою проблемою вищих навчальних закладах є виховання

вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою і підготовка їх до професійної діяльності.

Висновки. Ми вважаємо, що проведений теоретичний аналіз, узагальнення досвіду практики та особисті педагогічні дослідження свідчать, що подальше удосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді потребує розробки науково обґрунтованих технологій для різних спеціальностей з чіткою диференційованою оцінкою професійних здібностей і компонентів, що формують структуру особистості майбутнього фахівця. Тому, наведемо декілька пропозицій: 1) здійснювати фізичні тренування з бойового хортингу в межах спортивно-військової підготовки. Це може включати заняття стрільбою, біг із перешкодами, підтягування на перекладині, виконання прикладних елементів бойового хортингу (підвідні й підготовчі вправи; вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості; спортивні, рухливі, народні, військово-патріотичні та військово-прикладні ігри; основи самозахисту, самостраховки й самооборони). Такі вправи допоможуть дітям і молоді підготуватися до можливих бойових дій та зміцнити їхню фізичну стійкість; 2) організовувати спортивні змагання з бойового хортингу та проводити патріотичні вікторини, вебінари, турніри, тренінги з інтерактивними вправами (як онлайн, так і офлайн), наприклад: «Я – спортсмен із бойового хортингу, патріот своєї країни», «Спортивна та незалежна країна», «Аукціон непереможних хортингістів», «Хортинг – гра сильних і сміливих» тощо. Це може стати засобом збереження морального духу та здоров'я молоді, підвищення її настрою та заохочення до здорового способу життя [5, с.140].

***Ключові слова**:* фізичне виховання, фізичний розвиток, студенти, бойовий хортинг, пропозиції, професійно-прикладна фізична підготовка.

Список використаних джерел

1. Бал Г.О. Професійна діяльність і підготовка до неї у контексті розвитку особистості та становлення її духовності // Матеріали Міжнародної наукової конференції «Творча особистість у системі неперервної професійної освіти» / За ред. С.О. Сисоєвої і Романовського. Харків: ХДПУ. 2000. С. 34-39.

2. Волков Л. В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Видавництво та друк – ТОВ «Знання України» Київ. 2004.

3. Жигачов В. І., Гринь Р. А. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ. Видавниче об'єднання «Вища школа» Головне видавництво Київ. 1974.

4. . 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

5. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146.

6. Пустолякова Л. М. Теоретичні засади фізичного виховання в умовах профільного навчання / Лариса Пустолякова // Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. пр. / Благод. фонд ім. А.С. Макаренка; [голов. ред. С.О. Сисоєва]. К., 2009. Вип. 2. С. 167–175.

7. Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpaliy S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Baldetskiy A., Bloshchynskyi I. Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019; 8(3.1): 224–232. https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656.

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

9. Dikhtiarenko Zoia. Features of the gender approach in physical culture (5-9 grades) and in physical education classes with elements of Combat horting during martial law / Zoia Dikhtiarenko, Tetiana Malechko, Larysa Pustolyakova, Veronica Yeromenko // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. Умань: ВПЦ «Візаві», 2023. С. 248-256.

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., 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).

Сергієнко Михайло Вікторович,
Майстер спорту України міжнародного класу з хортингу,
здобувач вищої освіти кафедри
«Технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна;
Діхтяренко Зоя Михайлівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка кафедри
«Технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна

ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В УЧНІВ 9-го КЛАСУ ДО ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 7-9 класів – це комплексна програма базового предметного навчання фізичної культури, яка забезпечує наступність між базовою та профільною середньою освітами. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 7-9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для реалізації завдань освітньої галузі «Фізична культура» Державного стандарту базової середньої освіти.

Варіативний модуль «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) – національний вид спорту України є одним із шестидесяти під номером п'ятдесят п'ять [12]. Аналіз літературних джерел за останні десять років «показує» актуальність хортингу серед тренерів-дослідників, науковців, професорсько-викладацького складу закладів вищої освіти (В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів, 2017; З. Діхтяренко, В. Постовий Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу, 2016; З. Діхтяренко Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі, 2014; Е. Єрьоменко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії, 2016; Єрьоменко Е. Хортинг – національний вид спорту України, 2014; В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект), 2016; С. Федоров, В. Пантік Моделювання тренувань силової спрямованості для вдосконалення процесу ударної підготовки в хортингу, 2023; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., and

other, 2021; Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021; Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., and other (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole; Manolachi, V., & Fedorov, S. (2023). Modern Aspects of Justification for the Development of Models of Strength Training Classes in Horting; Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation, 2020 [1-11 та ін.].

Таким чином, виховання інтересу в учнів 9-го класу до хортингу – національного виду спорту України відбувається через: очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів.

Мета публікації – презентація варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) (9-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Є. Баженков, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 24.07.2023 року № 883) і переліку рекомендацій для учнів дев'ятого класу, що комплексно сприятимуть вихованню інтересу до національного виду спорту України.

Отже, для вивчення варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) учням дев'ятого класу передбачено [12]:

Таблиця 1.

Варіативний модуль «Хортинг». 9 клас

№/п	***Прогнозовані результати навчання***
1.	*Очікувані результати навчання. Характеризує:* гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту в різних країнах світу; вплив занять хортингом на основні функції та системи організму. *Називає:* основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу; має поняття про: психологічну підготовку в хортингу; основні технічні дії в хортингу; основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні. *Називає:* види тактики хортингу; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростіша тактична підготовка технічних дій. *Дотримується:* правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки хортингу. *Виконує:* вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки). *Вправи на спеціальну витривалість:* – мах прямою ногою вверх із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим

	повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – «вільне імітування на час» (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв. *Бере участь* у рухливих іграх загально-розвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад). *Виконує:* пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо. *Оздоровчі дихальні вправи:* черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом. *Володіє:* технікою рук хортингіста: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу. *Технікою ніг хортингіста:* імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; технікою тулуба хортингіста: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ. *Виконує:* комбінації дій руками та ногами: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.). *Вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):* демонструє навчальну форму хортингу на 24 рахунки та самостійно: – третю захисну; групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу. дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках.
2.	*Пропонований зміст навчального предмета. Гуманістичні ідеали та патріотична складова* національних видів спорту в різних країнах світу. Вплив занять хортингом на основні функції та системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в хортингу. Основні технічні дії в хортингу. Основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів. Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки хортингу. *Загальна фізична підготовка. Загальнорозвивальні фізичні вправи:* вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування. *Вправи на витривалість:* спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки). *Спеціальна фізична підготовка вправи на спеціальну витривалість:* – мах прямою ногою вверх із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим

	повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – «вільне імітування на час» (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціальноприкладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. *Пересування:* поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо. *Оздоровчі дихальні вправи:* черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом. *Вправи для рук:* імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу. *Вправи для ніг:* імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг. *Вправи для тулуба:* оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; комбінації дій руками та ногами: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.); вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма «Третя захисна» /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/, 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 класом 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* з розподілом на групи і команди. Склади комбінацією прийомів. Підбери прийом проти суперника.

Отже, для виховання інтересу в учнів 9-го класу 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* розробили *рекомендації:*

1. Відводьте достатньо часу для тренувань і покращення фізичної форми.
2. Ретельно плануйте свій режим дня, щоб забезпечити оптимальну кількість часу для тренувань, відпочинку та навчання.
3. Дотримуйтесь збалансованого харчування із високим вмістом білків, які «підтримуватимуть» Ваші фізичні навантаження.
4. Працюйте над розвитком не лише фізичних, але й психологічних навичок, таких як: витривалість, впевненість і концентрація.
5. Намагайтеся знайти баланс між навчанням, спортом і особистим життям, щоб уникнути перенавантаження.
6. Вивчайте техніку та тактику хортингуу, щоб покращити свої результати на змаганнях.
7. Звертайте увагу на розвиток силових і гнучких властивостей, а також на аеробну витривалість.
8. Пам'ятайте про важливість відновлення після тренувань, використовуйте методи розслаблення та відновлення м'язів.
9. Використовуйте можливості для участі в змаганнях і турнірах для отримання цінного досвіду та підвищення мотивації.
10. Навчіться працювати в команді та підтримувати своїх товаришів по команді.
11 Постійно оновлюйте свої цілі та встановлюйте нові виклики для себе в спортивній діяльності.
12. Дотримуйтесь дисципліни та відповідальності в тренувальному процесі, під час змагань.
13. Навчіться керувати стресом і підвищити рівень ментальної міцності, що є важливим для досягнення великих результатів.
14. Використовуйте можливості для навчання від кращих тренерів і спортсменів, а також відстежуйте нові тенденції в хортингу.
15. Насолоджуйтеся процесом занять спортом і пам'ятайте, що найважливіше – це не перемога, а сам процес розвитку і самовдосконалення.

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 [1-12]. 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) (9-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 7-9 класи» для ЗЗСО (автори: Є. Баженков, Г. Коломоєць, А. Боляк та ін.), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 24.07.2023 року № 883) і перелік рекомендацій для учнів дев'ятого класу, 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.

Ключові слова: хортинг, Модельна навчальна програма, учні, фізична культура, перелік рекомендацій, виховання інтересу, національний вид спорту України.

Список використаних джерел

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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

6. 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.

7. 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.

8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors).

Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

9. 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).

10. 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.

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

12. https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf.

Шило Олексій Миколайович,
Президент Міжнародної федерації військового хортингу України, засновник ГО «Федерація військового хортингу України», офіцер ЗСУ, м. Івано-Франківськ, Україна;
Єлін Сергій Миколайович,
Президент Національної Федерації Стрілецького Хортингу України; Президент Федерації Військового Хортингу в Запорізькій області; м. Запоріжжя, Україна

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО НАПРЯМУ «СТРІЛЕЦЬКИЙ ХОРТИНГ»

Відповідно до Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України 06.06.2022р. № 527 головним завданням держави є становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і

культурних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин, формування активної громадянської позиції, утвердження національної ідентичності громадян на основі духовно-моральних цінностей Українського народу, національної самобутності була розроблена навчальна програма з позашкільної освіти військово-патріотичного напряму – «Стрілецький Хортинг».

Актуальність даної навчальної програми обумовлена необхідністю забезпечення у закладі освіти виховного процесу, який ґрунтується на демократичних засадах, загальнолюдських та національних цінностях, а також потребою суспільства у самодостатній, відповідальній особистості, яка здатна брати участь у суспільному житті, проявляти соціальну активність та ініціативність, усвідомлювати свою роль у житті держави, бути відданою її інтересам та готова до її захисту. Саме тому патріотичне виховання визнано одним із головних пріоритетів держави та регулюється низкою законодавчих документів. Основним нормативно-правовим забезпеченням патріотичного виховання дітей та молоді є: 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.

Аналізуючи наукові джерела українських і закордонних дослідників [1-12 та ін.] прийшли до висновку, що потрібно розробляти програми, які будуть актуальними і в мирний час, і під час дії воєнного стану. Тому і існують наукові публікації, що частково розкривають новизну авторських програм із військово-патріотичного напряму: Б. Виноградський, О. Шило, В. Савран «Інструментальний контроль вітрових навантажень у кульовій стрільбі на довгі дистанції», 2022; Б. Виноградський, О. Шило «Особливості спеціальної фізичної підготовленості стрільців на далекі дистанції», 2023; А. Демічковський, В. Ткачек, О. Шило, В. Савран «Удосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців із пневматичної гвинтівки по рухомій мішені», 2021; З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко «Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану», 2022; С. Єлін «Стрілецька підготовка співробітників охорони, ГШР, особистої охорони та інкасаторів. Стрілецькі вправи в статиці та русі: методика та алгоритм дій під час виконання стрілецьких вправ», 2019; С. Єлін «Стрілецькі залікові вправи для працівників поліції, інкасаторів, служби судової охорони та тіло охоронців», 2023; О. Отравенко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, В. Ганчева «Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану», 2023 та ін.

Метою публікації є доведення доцільності своєчасного розроблення «Навчальної програми з позашкільної освіти військово-патріотичного напряму «Стрілецький Хортинг». 1 рік навчання. Основний рівень – 1 рік».

Стрілецький Хортинг – це система швидкої, ефективної стрілецької підготовки, вміння швидко та влучно стріляти з декількох видів зброї. Це динамічний, цікавий майбутній вид спорту, в ньому багато аспектів, які дуже позитивно впливають на розвиток підростаючого покоління та його військово-патріотичне, фізичне, психологічне та спортивне виховання. Основні аспекти, які закладені в цьому виді спорту, це: патріотично-військове, спортивне виховання молоді та початкова підготовка до військової служби; вміння правильного та безпечного поводження зі зброєю; вміння стріляти швидко та влучно з декількох видів зброї, з різних положень, в русі, з сильної та слабкої руки; знання тактичних нюансів володіння ведення бою в міських умовах; повага один до одного, до старших, наставників; вміння тактично і стратегічно мислити; психологічна стійкість тощо.

Метою програми, що передбачено її розробниками (С. Єлін, О. Шило, І. Хохлова) є формування у підростаючого покоління життєво необхідних знань, умінь і навичок щодо захисту Вітчизни та дій в умовах надзвичайних ситуацій, навички впевненого та безпечного поводження зі зброєю.

Завдання програми: 1) формування у підростаючого покоління базових знань та навичок по безпечному та правильному поводженню зі зброєю; стійких знань та вмінь користування зброєю, та влучній швидкісній стрільбі; активної та відповідальної громадянської позиції, розуміння громадянського обов'язку та відповідальності за спільну справу; вміння демонструвати високі можливості сучасної стрілецької зброї; 2) збереження та розвиток суспільно-державницьких та духовно-моральних цінностей, а саме готовності до виконання обов'язку із захисту незалежності та територіальної цілісності України; 3) прищеплення суддівських та організаторських навичок шляхом виконання обов'язків членів суддівської колегії і осіб, призначених для підготовки і обслуговування стрільби під час проведення занять і при проведені стрілецьких змагань у навчальному закладі.

Програма спрямована на формування та набуття ключових компетентностей підростаючого покоління, а саме: пізнавальної, практичної, творчої, соціальної.

Навчальна програма зі Стрілецького Хортингу реалізується в гуртках військово-патріотичного напряму та спрямована на вихованців віком від 12 років та старше; передбачає один рік навчання на основному рівні – 216 годин на рік (6 год. на тиждень). Тривалість занять – 45 хвилин.

Програма має рівневу структуру:

- базовий рівень;
- спеціалізований рівень;
- тактичний рівень.

При формуванні наповнюваності груп враховується додержання вимог чинного законодавства щодо безпеки життєдіяльності. Оскільки членами гуртка передбачено користування приладдям, що створюють небезпеку для життя та здоров'я оточуючих, необхідним є забезпечення певних умов безпеки життєдіяльності – розроблення «Правил безпеки життєдіяльності».

Програма передбачає проведення теоретичних (34 год.) і практичних (182 год.) навчальних занять, обов'язкове виконання контрольних нормативів. Теоретичні заняття проводяться у формі бесід, лекцій, перегляду навчальних фільмів. Практичні заняття у формі: тренування, заліків, змагань, які проводяться в спеціально обладнаному приміщенні. Теоретичний матеріал частково повідомляється в процесі практичних занять.

Методи організації освітньої діяльності вихованців на занятті: наочні; словесні; практичні.

Здобуті гуртківцями знання перевіряються під час проведення підсумкових занять, складання залікових тестів із стрілецьких вправ і участь у міських змаганнь зі Стрілецького Хортингу «Пневматична гвинтівка».

Оцінювання навчальних досягнень вихованців здійснюється протягом заняття у формі оцінювання з боку педагога, самооцінювання та взаємооцінювання.

Базовими критеріями оцінювання навчальних досягнень вихованців є: влучність; швидкість; загальний фізичний розвиток; швидкість реагування; успішна участь у змаганнях різних рівнів; результати залікових стрілецьких вправ; отримання спортивних розрядів зі Стрілецького Хортингу.

Висновки. 1. Новизна програми полягає в тому, що містить авторський підхід до організації освітнього процесу в гуртку: інтеграція технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки дітей та підлітків. 2. Навчальна програма зі Стрілецького Хортингу на основі теоретичних (34 год.) і практичних (182 год.) навчальних занять передбачає прогнозований результат для вихованців: знати, вміти та набути досвід. 3. Участь вихованців у турнірах, змаганнях різних рівнів, рівень задоволеності та впевненості забезпечують ефективність засвоєння навчальної програми та якість організації освітнього процесу в гуртку.

У перспективах подальших досліджень передбачається опис змісту «Навчальної програми з позашкільної освіти військово-патріотичного напряму «Стрілецький Хортинг». 1 рік навчання. Основний рівень – 1 рік» (розробники: С. Єлін, О. Шило, І. Хохлова).

Ключові слова: навчальна програма, позашкільна освіта, військово-патріотичне виховання, «Стрілецький Хортинг», теоретичні та практичні навчальні заняття, прогнозований результат.

Список використаних джерел

1. Виноградський Б., Шило О., Савран В. Інструментальний контроль

вітрових навантажень у кульовій стрільбі на довгі дистанції. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті:* матеріали XVII Міжн. наук. конф., Львів / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Л.: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. С. 106-108.

2. Виноградський Б. А., Шило О. М. Особливості спеціальної фізичної підготовленості стрільців на далекі дистанції. *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. С. 199-201.

3. Демічковський А., Ткачек В., Шило О., Савран В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців із пневматичної гвинтівки по рухомій мішені. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті:* матеріали XVI Міжнародної наукової конференції. 7-8 жовтня, 2021 р. Львів / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Л.: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. С. 153-156.

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

5. 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.

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

7. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146

8. 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. DOI https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152

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

10. 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).

11. 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).

12. 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).

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

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Українська федерація «Спорт заради розвитку»
Громадська організація «Об'єднання педагогів і науковців України»
Національна федерація бойового хортингу України
Universitatea de Educaţie Fizică şi Sport a Republicii Moldova
Pondicherry University, India
Samarkand State University,
Retraining and Advanced training institute on Physical Education and Sport Specialists, Samarkand branch, Samarkand city, Uzbekistan
Національний університет «Запорізька політехніка»
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

VI Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти»
(Modern Trends and Prospects for the Development of Quality Training of Future Specialists in Physical Education and Sports in the Conditions of Graduate Education)

18-19 квітня 2024 р.

ПОЛТАВА – ЛУБНИ

Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
(протокол № 10 від 26 квітня 2024 р.)

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. 257 с.

Збірник підготовлено за доповідями учасників YI міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.), в якій взяли участь відомі науковці, викладачі, тренери, вчителі, директори та завучі, здобувачі різних закладів освіти та наукових установ України і закордонних держав (India, Kazakhstan, Moldova).

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.

© Автори, 2024

Коротенко Наталя Володимирівна
РОЛЬ УЧНІВСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ ПРИ ФОРМУВАННІ У МОЛОДІ ВИСОКОЇ ПАТРІОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГІДНОСТІ.....**178**

Ливацький Олександр Васильович, Ливацька Світлана Юріївна
ОСОБЛИВОСТІ ТА РОЛЬ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У КОНТЕКСТІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....**184**

Пелипась Дмитро Сергійович
СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ.....**187**

Явтушенко Людмила Степанівна
НЕВИЧЕРПНЕ ДЖЕРЕЛО ВИХОВАННЯ ПАТРІОТА ГРОМАДЯНИНА УКРАЇНИ.....**190**

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Бєлікова Тетяна Василівна, Діхтяренко Катерина
ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАС» ДЛЯ ЗЗСО. ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ХОРТИНГ» ПІД ЧАС ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В ЖИТТЄВО АКТИВНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ..... .**194**

Борсукова Дарина Миколаївна, Діхтяренко Зоя Михайлівна
ЗНАЧЕННЯ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ 5-9-Х КЛАСІВ – ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.....**200**

Веровчук Олександр Олександрович, Діхтяренко Зоя Михайлівна
ВПЛИВ ВІТАМІНІВ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....**205**

Гарбуз Катерина Андріївна, Минькова Єлизавета Володимирівна, Діхтяренко Зоя Михайлівна
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНЦІВ (УЧНІ 6-х КЛАСІВ – ПІДЛІТКИ-СПОРТСМЕНИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ) ЧЕРЕЗ РУХЛИВІ ІГРИ.....**211**

Грибан Григорій Петрович, Єрьоменко Едуард Анатолійович, Отравенко Олена Вікторівна, Діхтяренко Зоя Михайлівна
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК НАУКОВА І НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА: ЗАПИТАННЯ, РІВЕНЬ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ, СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ……**217**

Довгань Надія Юріївна
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В АСПЕКТІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ……..…..**222**

Малиновський Максим Станіславович, Діхтяренко Зоя Михайлівна
ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ 5-х КЛАСІВ – СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР ……..**226**

Отравенко Олена Вікторівна, Радьков Вадим Євгенович
ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЛІЦЕЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ……..**231**

Петрова Оксана Олександрівна, Діхтяренко Зоя Михайлівна
ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ З УЧНЯМИ 5-6-Х КЛАСІВ – СПОРТСМЕНАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ……**234**

Пустолякова Лариса Миколаївна
ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (БОЙОВОГО ХОРТИНГУ) НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ……..**239**

Сергієнко Михайло Вікторович, Діхтяренко Зоя Михайлівна
ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В УЧНІВ 9-го КЛАСУ ДО ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ……**245**

Шило Олексій Миколайович, Єлін Сергій Миколайович
РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО НАПРЯМУ «СТРІЛЕЦЬКИЙ ХОРТИНГ»……**251**

Наукове видання

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.)

Відповідальні за випуск:
доцент Отравенко О. В.,
доцент Дубовой О. В.

Оригінал-макет: Отравенко О. В.

Здано до склад. 10.04.2024 р. Підп. до друку 26.04.2024 р.

Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.

Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 15,81. Наклад 200 прим. Зам. 301.

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.