МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
WORLD HORTING FEDERATION – ВСЕСВІТНЯ ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ В КИЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ
ISR HIVAT VASCHINCHTON – ISRAEL
SLOVAKIAN HORTING FEDERATION
BALTIC HORTING FEDERATION
ВСЕСВІТНЄ УКРАЇНСЬКЕ ЗЕМЛЯЦТВО
ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ХОРТИНГУ
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ХОРТИНГУ

МАТЕРІАЛИ
ДРУГОЇ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ДО 10-річчя ЗАСНУВАННЯ ХОРТИНГУ
«ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ БРЕНД УКРАЇНИ У СВІТІ: ОЛІМПІЙСЬКА ПЕРСПЕКТИВА»
(23-24 березня 2019)

Київ
Видавець Паливода А. В.
2019

УДК 796.03 (477) (06)
ББК 75.4 (4 Укр)
М 34

Рекомендовано до друку Вченою радою Університету державної фіскальної служби України
(протокол № 1 від 28 серпня 2019 р.)

Редакційна колегія:
Пашко П. В. – ректор Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор *(головний редактор)*
Бех І. Д. – директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор
Шевчук О. А. – перший проректор із навчально-методичної та виховної роботи Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор *(заступник головного редактора)*
Малинський І. Й. – директор ННІСФБПР УДФСУ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, голова відділення НОК України в Київській області, член НОКУ
Єрьоменко Е. А. – президент Міжнародної федерації хортингу, кандидат педагогічних наук, заступник директора ННІСФБПР УДФСУ
Діхтяренко З. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ

Рецензенти:
Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник ІПВ НАПН України
Бойко В. Ф. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ
Шаповалов Б. Б. – президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу, кандидат психологічних наук, доцент

М 34 **Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива»** / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 224 с.

Автори спрямували свій науковий пошук на сучасний стан розвитку хортингу; прикладні види хортингу, вплив хортингу на військову, професійно-прикладну, спеціальну фізичну та бойову підготовку; роль хортингу в національно-патріотичному вихованні; історичне, філософське та психолого-педагогічне підґрунтя хортингу; медико-біологічні основи хортингу: рекреація, реабілітація та здоров'я людини; європейські та вітчизняні вектори фізичної культури і спорту.

За достовірність фактів, цитат, імен, назв та інших відомостей несуть відповідальність автори.

УДК 796.03 (477) (06)
ББК 75.4 (4 Укр)
© МОН України
© ММС України
© УДФСУ
© ІПВ НАПН України
© ВФХ
© НОК України в Київській області
© ГО «ВУЗ»
© ГО «ОПН України»
© МФПХ
© МФВСХ

ЗМІСТ

1. СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ **7**

Бойко Валерій, Савченко Анна
Хортинг в Україні, як система фізичного та духовного виховання **7**

Войтенко Святослав, Олександр Буличов
Відродження бойового мистецтва хортинг –
національного бренду України у світі **12**

Довгань Надія
Український хортинг – інструмент соціалізації студентів у
закладах вищої освіти **17**

Литвиненко Андрій
Сучасна структура спортивної підготовки в хортингу **20**

Yeromenko Eduard
Horting – the national brand of Ukraine in the world: the olympic
perspective and methods for forming the values of healthy life **24**

2. ПРИКЛАДНІ ВИДИ ХОРТИНГУ, ВПЛИВ ХОРТИНГУ НА ВІЙСЬКОВУ, ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНУ, СПЕЦІАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ТА БОЙОВУ ПІДГОТОВКУ **40**

Головащенко Роман, Заріцька Вікторія
Поліцейський хортинг – національно-професійно-прикладний
вид спорту України **40**

Кулаківський Владислав
Складова військово-патріотичного виховання молоді –
поліцейський хортинг: національний професійно-прикладний
вид спорту України **45**

Ребрина Анатолій
Виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами
хореографічного мистецтва на прикладі танцювального хортингу **48**

Сушков Олег, Голуб Валентин
Використання поліцейського хортингу у формуванні компетентності
курсантів Інституту кримінально-виконавчої служби **50**

Хіміч Віта, Демченко Наталія
Варіативний модуль «Танцювальний хортинг»
у закладах загальної середньої освіти **54**

3. РОЛЬ ХОРТИНГУ В НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ **57**

Болтівець Сергій, Галушко Олена,
Жуляєв Владислав, Жуляєв Валерій
Право дітей і молоді на ідентифікацію видів спорту
українського народу: проминулі тенденції і хортові перспективи **57**

Діхтяренко Зоя
Впровадження тренінгової вправи у методичний інструментарій з хортингу для учнівської та студентської молоді, як один із засобів формування готовності до захисту Вітчизни та активної позитивної життєвої позиції (скорочений варіант) **63**

Задорожна Марія
Національно-патріотичне виховання молоді засобами хортингу **79**

Мазурок Олена
Розвиток національно-патріотичного виду спорту Україні – хортингу **81**

Остапенко Олександр, Зубалій Микола
Методика військово-патріотичного виховання хортингістів старших класів **85**

Шаповалов Борис
Формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни у відповідності до положень «Нової української школи» та технологіями поліцейського хортингу **91**

Шеховцева Світлана, Ващук Іванна
Національно-патріотичне виховання в професійному розвитку студентської та учнівської молоді, які займаються хортингом **94**

4. ІСТОРИЧНЕ, ФІЛОСОФСЬКЕ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ХОРТИНГУ **98**

Болтівець Сергій
Попередження небезпечних узалежнень у хортовому середовищі дітей і молоді **98**

Головащенко Роман, Романюк Анастасія
Історія відродження, становлення та розвитку хортингу – національного виду спорту України, як стародавнього бойового мистецтва **100**

Заріцька Вікторія, Коляда Тетяна
Історичні передумови становлення та розвитку хортингу – національного виду спорту України **107**

Карева Олена
Виховний потенціал філософського підґрунтя хортингу для української молоді **110**

Катеринчук Софія
Виховання патріотизму в учнівської та студентської молоді через збереження історичної спадщини українських земель – чорний шлях (прикордонний шлях козаків) **114**

Козак Світлана
Тенденції розвитку професійної педагогічної освіти з потенціалом хортингу **117**

Луценко Роберт, Гринишин Марія
Історичні передумови відновлення та розвитку хортингу – національного виду спорту українського народу **122**

Морін Олег
Потенціал хортингу у забезпеченні трудового виховання молодших школярів **127**

Назаренко Юлія
Відродження давніх українських народних традицій через хортинг – національний вид спорту **130**

Серветник Андрій, Зінченко Єлизавета
Історія відновлення хортингу – національно-патріотичного виду спорту України **135**

Синьогуб Віктор
Історичні передумови розвитку національного виду спорту України – хортинг на Черкащині **139**

Шелепень Ярослав, Ващук Іванна
Роль педагогічної психології в практиці навчання (впровадження в хортинг) **142**

Шитікова Анастасія
Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України **146**

5. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ: РЕКРЕАЦІЯ, РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ **150**

Єресова Світлана
Позитивний вплив рухливих ігор на збереження здоров'я в дітей молодшого шкільного віку, які займаються хортингом **150**

Єрьоменко Вероніка
Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу **156**

Єрьоменко Едуард
Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом **171**

Ільницький Іван
Своєчасне раціональне харчування – зміцнення та збереження здоров'я в спортсменів-хортингістів **181**

Казакова Анна
Вдосконалення реакції та швидкісних якостей хортингістів (медичні та біологічні аспекти) **186**

Книш Світлана
Формування професійної компетентності при підготовці майбутніх фахівців фізичної реабілітації **191**

Коробченко Анастасія
Оздоровчий хортинг як один із методів фізичної підготовки хортингіста **194**

Короткова Тетяна, Діхтяренко Зоя
Ознаки психофізіології стресу та його особливості прояву на організм студентів-хортингістів **196**

Пустолякова Лариса
Особливості занять фізичного виховання з використанням елементів хортингу зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи **203**

Хатько Алла
«Універсальний механізм здоров'я» – використання комп'ютерних технологій у хортингу **206**

Шитікова Анастасія
Хортинг як складова здорового способу життя **210**

6. ЄВРОПЕЙСЬКІ ТА ВІТЧИЗНЯНІ ВЕКТОРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ **212**

Малинський Ігор, Бойко Валерій, Чаплигін Василь
Дослідження студентами-хортингістами історичного виникнення туризму та понять: «туризм», «турист», «туристичні ресурси», «рекреаційні ресурси», «туристично-рекреаційні ресурси **212**

Сичов Сергій, Сиротинська Олена
Методика оцінювання силової підготовки студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівня акредитації **218**

Терещенко Валерій
Програма й методика атлетичної підготовки **221**

СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ

Валерій Бойко, *канд. пед. наук., професор,*
завідувач кафедри хортингу та рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ,
Анна Савченко,
студентка Університету державної фіскальної служби України, ***Україна***

ХОРТИНГ В УКРАЇНІ, ЯК СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ВИХОВАННЯ

Авторами звертається увага на поняття «виховання», «хорт», «хортинг». Висвітлюються основні документи про розвиток хортингу. Аналізуючи наукову літературу, історичні документи, фольклорні та етнографічні матеріали можна констатувати, що на Запорозькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Розглядаються кілька основних розділів (видів) хортингу, а саме – «двобій», «сутичка», «форма» і «показовий виступ».

Ключові слова: *хортинг, виховання, хорт, Запорозька Січ, розділи (види) хортингу, двобій, сутичка, форма та показовий виступ.*

Постановка проблеми. Суспільство у всі віки приділяло вихованню підростаючого покоління значної уваги. Виховання – один із основних факторів розвитку і формування особистості. Воно вносить у долі людей різний внесок: від незначного до максимально можливого. Результативність виховного впливу залежить від відповідності мети, змісту і методів виховання досягнутому рівню розвитку дитини. У цьому розумінні виховання є головною силою, яка здатна сформувати повноцінну особистість. Виховання – система виховних заходів, спрямованих на формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості [2, с. 43].

В усі часи фізичне виховання було і є невід'ємною складовою загальної системи виховання. І зараз спорт, як основна складова фізичного виховання з кожним днем стає все більш і більш популярним. Адже спорт розвиває не тільки фізичні якості людини, а й духовні: дисциплінованість, відповідальність, завзятість, стриманість, наполегливість і т. ін. Займаючись спортом людина загартовує себе та свій характер, зміцнює віру в себе і свої сили, підвищує самооцінку, розвиває волю, робить себе сильніше як особистість. Адже в багатьох випадках тренування тісно взаємопов'язані з подоланням своїх слабкостей, роботою на межі своїх можливостей, переоцінкою своїх цінностей і багатьма іншими речами, які загартовують характер людини.

Майже кожна країна в світі може похвалитися своїм національним видом спорту (Японія – карате, дзюдо, Корея – Таеквон-до, Англія – бокс), і Україна не є виключенням, вона теж зробила свій вагомий внесок у світову скарбницю спортивних єдиноборств. На сьогоднішній день в Україні почав розвиватися та є вже досить популярний національний вид спорту – хортинг, заснований на історії наших воїнів-козаків. Хортинг представляє себе не лише як різновид єдиноборств, а й комплексна система самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні [3; 4; 5; 7; 8].

Аналіз досліджень. Видатні педагоги та психологи займалися вивченням і дослідженням теорії та практики виховання: Аристотель, Я. Коменський, Дж. Локк, А. Макаренко, М. Монтеня, Ж.-Ж. Руссо, З. Фрейд. Цікавими фактами про методи виховання українських козаків на острові Хортиця збагатили історію вітчизняної культури історики О. Бойко, В. Борисенко, М. Грушевський, В. Сергійчук, Д. Яворницький, Н. Яковенко та ін. А про значення хортингу в фізичному та духовному вихованні писали та пишуть у своїх працях В. Бойко, О. Гречаний, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, К. Кукушкіна, М. Куцкіра, І. Малинський, О. Нетребко, О. Овчаренко, А. Орлова, О. Остапенко, Б. Шаповалов та ін. У цих працях широко розкривається історія розвитку хортингу, як національного виду спорту, його виховний

потенціал, основні засади як бойового мистецтва. Всі вони говорять, що «хортинг» – це гармонія тіла та духу, шлях до самовдосконалення, виховання морально-вольових якостей і емоційної стійкості тощо [1; 3; 4; 5; 10].

Мета статті: дослідити розвиток і виникнення хортингу – національного виду спорту в Україні; дослідити значення спорту у вихованні молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Хортинг – це відроджений в Україні вид спорту, система фізичної підготовки для молоді для дорослих, яка розвивається швидкими темпами і за короткий період часу отримав визнання в багатьох містах і областях України. Засновниками хортингу прийнято вважати Е. Єрьоменка, І. Косинського, Д. Лісового, С. Лохманова, О. Нетребка, О. Плотнікова, В. Севрюкова.

Е. Єрьоменко – майстер спорту України міжнародного класу, заслужений тренер України, учасник бойових дій у Республіці Афганістан, Кавалер ордена Червона Зірка, президент Всесвітньої Федерації Хортингу. Він навчався в Київському національному університеті, де йому часто доводилось спілкуватись з завідувачем кафедри історії України, доктором історичних наук, професором В. І. Сергійчуком, який саме знайшов та показав йому матеріали про бойове мистецтво козаків, їх тренувальні традиції, технічні прийоми, які зараз широко використовуються у мистецтві хортингу [4; 5].

Тож ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління до покоління. Засновники хортингу вкладають в нього стільки духовної енергії , що на їх думку, хортинг – це більше ніж спорт, це система вдосконалення особистості, це спосіб життя. І як кожен вид бойового мистецтва хортинг має свою філософію, основні принципи якої – формування особистості, правильного ставлення до життя, виховання патріотизму [1; 3; 4; 5].

Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильної фізично та духовно молоді, тому з 2009 року він має підтримку на державному рівні. Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.). Е. Єрьоменку, як засновнику потрібно було розробити програму розвитку цього нового виду спорту, правила проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації до них, передбачити заходи щодо подальшого розвитку цього виду спорту в Україні [5].

У 2011 році Міністерством науки та освіти, молоді та спорту України, національне бойове мистецтво було введено у програму фізичної культури для 5-11 класів у загальноосвітніх навчальних закладах. 25 березня 2009 року була заснована національна федерація хортингу. У 2011-му був проведений перший чемпіонат України у м. Бровари Київської області на спортивній базі Економіко-технологічного університету, в якому взяло участь понад 120 учасників із 16 областей України. А другий чемпіонат з хортингу в Україні відбувся вже в 2012 р. на головній спортивній арені – Київський палац спорту. І того ж року було успішно проведено Відкритий Кубок України з хортингу (м. Дніпродзержинськ, Дніпропетровська область). Відсутність обмежень, широкий спектр прийомів призвели до того, популярність нового бойового мистецтва перейшла далеко за межі України. Число прихильників збільшилось настільки, що у вересні 2015 року в Польщі відбувся Перший чемпіонат світу з хортингу. Участь взяли 165 учасників з 11 країн світу. Друга світова першість відбулася в українському Трускавці у 2016-му, а третій чемпіонат світу пройшов наприкінці квітня цього року у латвійському місті Даугавпілс. У змаганнях, які об'єднали понад 250 спортсменів з 15 країн, було розіграно 80 комплектів медалей. Збірна України, представлена найчисельнішою командою, цілком закономірно завоювала головний приз – кубок за командне перше місце. В активі українських атлетів – 52 золоті медалі, 47 срібних і 35 бронзових. Офіційно членами Міжнародної федерації хортингу є вже 28 країн. Клуби

хортингу з'явилися не лише у європейських країнах, таких як Латвія, Литва, Словаччина, Франція, Вірменія, Болгарія, але і у дещо екзотичних – наприклад, Індія, Іран [5]. В Україні вже було проведено 9 навчально-тренувальних семінарів з хортингу. Перший відбувся 20 вересня 2008 р. в Києві, у ньому взяло участь 65 тренерів, інструкторів та спортсменів із 14 областей України [5; 7-10].

7 листопада 2008 року відповідно до рішення установчої конференції було створено Всеукраїнську громадську організацію «Українська Федерація Хортингу», затверджено її статутні документи та структуру. З того часу в нашій країні успішно діє та розвивається новий національний вид спорту – хортинг як різновид змішаних єдиноборств із комплексною системою фізичної підготовки, розвитку і вдосконалення особистості. Українську Федерацію Хортингу в установленому порядку зареєстровано у відповідних державних органах. Наступне внесення хортингу до переліку видів спорту, що визнані в Україні, відкрило нові потужні можливості у розвитку та популяризації хортингу як в Україні, так і в різних країнах світу, у яких хортинг почав стрімко розвиватися [4; 5].

Слово «хортинг» походить від острова Хортиця, на якому була розташована відома у всьому світі Запорозька Січ, що відігравала істотну роль у розвитку історії українського народу. Саме Хортиця була місцем зосередження воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю. Якщо більш детально розглядати, то спортивне національне українське єдиноборство названо на честь спеціального ритуалу козаків, які напередодні бою вставали в «магічне» коло – хорт. Як ми знаємо з історії, наші предки – дуже войовничі народи, ще у дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі скіфи та сармати, тому й майже всі їх розваги та ігри мали відповідне забарвлення. Адже саме такий спосіб життя забезпечував їм відновлення фізичних і духовних сил, належний стан здоров'я та високий рівень фізичної підготовки. Традиційні турніри чи рукопашні бої проводилися у живому колі козаків «хорт» майже кожного дня. Козаки влаштовували такі змагання не лише на центральному майдані Січі, а й будь-де в будь-який час під час гулянок, походів. Участь могли приймати представники будь-якої національності, головною умовою було дотримання людських правил: не кусатися, не лізти в штани (це значить не бити в пах), не виколювати очі, не виламувати пальці, не замотувати камені в ганчір'я, яким мотали руки, не бити суперника головою об землю [3; 8].

За виконанням правил стежив наглядовий і будь-яке порушення каралось позбавленням права голосу на козацьких нарадах. Двобій тривав доти, поки один з бійців не опиниться зверху над переможеним суперником. Коли перемога одного з учасників була очевидною, наглядовий розбороняв суперників і оголошував закінчення бою. Отже, хорт – це коло з козаків, місце для двобою на землі, без зброї та відліку час, метою якого зазвичай є: доведення правоти, підтримання бойових навичок, визначення найсильніших. Як ми бачимо, багато з цих правил використовується у сучасних бойових мистецтвах.

З історії відомо,що козаки були найславетнішими та найсильнішими воїнами (з якими козаки билися) в світі, а Запорозька Січ – місце доблесті, честі, воїнства. Дуже часто польська, литовська і українська шляхта, а згодом й московське дворянство віддавали своїх синів на Січ для виховання українськими козаками. Вважалося, що тільки тут можна отримати високу фізичну підготовку та загартувати дух. Виховання фізично та духовно досконалих чоловіків досягалося за рахунок доволі ефективної системи всебічної підготовки [4; 5].

Аналізуючи наукову літературу, історичні документи, фольклорні та етнографічні матеріали можна констатувати, що на Запорозькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це було зумовлене тим, що: запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей; свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ; одним з основних критеріїв переходу молодика в ранг «істинного» запорожця була його фізична підготовленість; у січових

школах було запроваджено посилене фізичне виховання дітей; існувала велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків [8].

Поєднання культу фізичної досконалості, високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру. Водночас, вбираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українців за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу [5].

Козаки вважали, що досягти цього стану «досконалої людини» можливо лише за допомогою спорту, постійних тренувань та небезпечних випробувань. Багато і з сучасників так вважають й зараз, тому спортивне єдиноборство хортинг має за головну мету не лише вдосконалення фізичних показників, а й удосконалення «людини-особистості», її духовного світу. Сучасний український хортинг – повноконтактне комплексне єдиноборство, з універсальним набором ударів та прийомів, максимально наближене до змішаних єдиноборств ММА (Mixed Martial Arts). Коли Е. Єрьоменко почав розробляти правила нового виду спорту він керувався, по його словам, тим, що заняття цим видом бойового мистецтва повинно приносити бійцю відчуття свободи, воно не повинно заводити його у «рамки». І тому хортинг охоплює весь арсенал прийомів у межах спортивної етики. Тут присутні і бойові, задушливі прийоми, і удари, і борцівська техніка. Відмінністю хортингу є те, що в інших бойових мистецтва кожен раунд проходить за однаковою схемою, а в хортингу – етапи різняться між собою за екіпіруванням та арсеналом прийомів. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників змагань [10].

Існує кілька основних розділів (видів) хортингу, а саме – «двобій», «сутичка», «форма» та «показовий виступ». «Двобій» головним розділом, який включає в себе комплекс двох раундів. Перший розділ, що має назву «Сила» проводиться у боксерських рукавицях, дозволяється повний контакт: удари ногами по ногах, руках, тулубу та навіть по голові з 14 років. Дозволена боротьба в стійці та партері. Двобій спортсменів проходить у високому темпі з ударами руками в голову, короткочасними захватами рук, ніг, дозволені будь-які збивання суперника з ніг. Під час бою спортсменам нараховуються бали за удари, максимальна кількість балів за один удар – шість, отримати які можливо лише з використанням больового або задушливого прийому. Другий обов’язків раунд має назву «Честь» і проводиться без рукавиць та шлемів, що дає можливість зробити поєдинок ще більш видовищним. Дозволені удари ногами у голову (з 14 років), тулуб, по ногах, по руках. Удари в голову руками заборонені. Дозволена боротьба в стійці та партері, захвати, кидки, больові та задушливі. Також під час поєдинку нараховуються бали. Слід зазначити, у вікових групах з 14 років.

У розділі «Сутичка» в хортингу дозволені лише кидки, больові та удушливі прийоми, ударів тут немає зовсім. Розділ покликаний дати змогу реалізувати свої здібності, природні задатки людям з розвиненою статичною силою, які не мають достатньо динамічного потенціалу ганяти суперника по хорту руками та ногами, але мають доволі багато енергії для боротьби в партері.

Хортинг прекрасний тим, що в ньому можуть знайти себе як шукачі гострих відчуттів і адреналіну контактного двобою, так і поціновувачі концентрації та майстри акробатики, як хлопці, так і дівчата. Адже, крім контактних розділів «Двобій» і «Сутичка» в хортингу також є розділ «Форма» та «Показовий виступ». «Форма» – це канони хортингу, вони сформовані на базі основних стійок, переміщень, блоків і ударів руками та ногами, які виконують як навчально-тренувальну так і демонстраційну функцію. Форми поділяються на захисні та атакувальні й виконуються без музики. На хорті лише спортсмен з демонстрацією техніки хортингу та сили духу [10].

Хортинг не був би універсальною комплексною бойовою та виховною системою без розділу «Показовий виступ». Композиція в цьому розділі – це цілісна, добре продумана міні вистава. Окрасою демонстрації вважається вдале поєднання ударної техніки з виконанням акробатичних елементів: статичних вправ, перекидів, перевертань, сальто, рандатів, фляків і кульбітів. При підготовці та демонстрації показових виступів дозволяється розбивання твердих предметів, використовувати не бойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю – ножі, шаблі тощо. І все це під спеціально підібрану українську музику [8].

Таким чином, основна мета хортингу – охоплення спортивним рухом усіх верст населення, залучення до здорового способу життя, підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання. Хортинг, як система патріотичного виховання включає в себе військово-патріотичний та військово-спортивний рух, передбачає різнопланову навчальну діяльність, закріплення знань із курсу «Захисту Вітчизни», фізичного виховання та вивчення прийомів самозахисту та прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я, здобуття практичних навичок для використання їх у повсякденному житті та екстремальних умовах [5]

Дослідження хортингу – національного виду спорту України дає можливість зробити такі ***висновки:***

1. Слово «хортинг» походить від славетного українського о. Хортиця – найбільшого острова на Дніпрі, осередку козацької войовничої доблесті та честі.

2. Хортинг – це вид спорту, заснований на досвіді передових сучасних методик підготовки професійних спортсменів із різних видів бойових мистецтв, що включає в себе комплекс ефективних прийомів самооборони, синтезованих і відібраних в строгу послідовну програму вивчення захисних і атакуючих технічних дій, комплексна система різнобічної підготовки бійця, готового виступати на змаганнях з будь-якими повноконтактними правилами єдиноборств [9].

3. Хортинг офіційно визнаний Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту національним видом спорту України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.) [5].

4. Хортинг – це суто український національний вид спорту, що демонструє українські традиції та звичаї; це не лише система фізичної підготовки, а й система виховання особистості, патріотизму.

5. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у змаганнях, які проводить Українська Федерація Хортингу [7].

6. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти визначила систему завдань, спрямовану на виховання гармонійно розвиненої, високоосвіченої, національно свідомої і соціально активної людини, що наділена глибокою громадянською відповідальністю, високими духовними якостями, родинними і патріотичними почуттями, є носієм кращих надбань національної та світової культури, здатної до саморозвитку і самовдосконалення. Мета виховної роботи – формування особистості хортингіста, як громадянина і цілеспрямованого спортсмена, відданого своєму улюбленому виду спорту. Звідси – завдання, які вирішуються у процесі виховної діяльності тренера: виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри, формування здорових інтересів і потреб, прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості [6].

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. Волкова Н. П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. П.Волкова. – К. : Видавничий центр «Академія», 2003. – 576 с.

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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

4. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

5. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.horting.org.ua.

6. Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/47154/.

7. Хортинг. Про хортинг. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: https://horting.nethouse.ua/page/17172.

8. Хортинг. Народжене в Україні унікальне бойове мистецтво [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://life.pravda.com.ua/society/2018/04/20/230409/.

9. Хортинг. Новомиргородська Федерація Хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу:http://listopadove.kirovedu.com/uk/site/novomirgorodska-federatsi.html.

10. Хортинг: універсальне українське єдиноборство починає завойовувати світ [Електронний ресурс]. – Режим доступу:https://www.unian.ua/sport/10137158-horting-universalne-ukrajinske-yedinoborstvo-pochinaye-zavoyovuvati-svit.html.

Святослав Войтенко, Олександр Буличов,
студенти Університету державної фіскальної служби України
Науковий керівник:
З. М. Діхтяренко, *канд. пед. наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ,* ***Україна***

ВІДРОДЖЕННЯ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНОГО БРЕНДУ УКРАЇНИ У СВІТІ

У науковій публікації «Відродження бойового мистецтва хортинг – національного бренду України у світі» досліджено історичний шлях виникнення та розвитку хортингу – українського бренду в світі. Доведено: на сьогодні хортинг по праву визнаний у нашій країні національним видом спорту та є одним із найпопулярніших і масовіших видів бойового мистецтва у світі; хортинг складається з двох взаємозв'язаних ключових блоків (розділів) – спортивного (передбачає такі види діяльності: спортивні змагання; спортивні показові виступи; спортивно-фольклорні шоу-програми і показові виступи) й бойового (входять елементи вивчення і вдосконалення прийомів самозахисту, нападу і ведення двобою, спеціальних прийомів (з використання підручних засобів, навколишнього оточення тощо); хортинг має два основні блоки (розділи), які можна виокремити на такі його основні види; цілісну систему хортингу на вищих рівнях свого функціонування і розвитку, що може містити напрями; унікальність системи хортингу через низку положень.

Ключові слова: *виникнення хортингу, розвиток хортингу, український вид спорту, бойове мистецтво, університет, студенти, науково-методична література,*

Інтернет ресурси з хортингу, блоки (розділи), види хортингу, унікальність системи хортингу, навчальні заклади.

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що на сьогоднішній день для популяризації здорового способу життя спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання всіх верств населення України. Крім того, спорт розвиває ініціативність, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість і т. ін. у людей, які ним займаються систематично. Хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Для всіх верств населення актуальним хортинг залишиться назавжди, бо це один із найстаріших видів бойового мистецтва на теренах нашої країні, хоча найбільшого розвитку та визнання він отримав лише в незалежній Україні.

Ідея відновлення національного бойового мистецтва – хортингу – національного повноконтактного виду спорту з'явилась у відомої у світі єдиноборств людини, майстра спорту України міжнародного класу, Заслуженого тренера України, учасника бойових дій в Афганістані, а сьогодні Президента Всесвітньої Федерації Хортингу – Е. А. Єрьоменка. Вид спорту хортинг було засновано в Україні й розробка його правил змагань була спрямована на виключно природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив Е. А. Єрьоменко – випускник Дніпропетровського Державного інституту фізичної культури кафедри боротьби і боксу (1995 р., завідувач кафедри олімпійський чемпіон з боксу В. Г. Савченко), народжений у м. Дніпродзержинську Дніпропетровської області на землях Придніпров'я, де споконвіку поважилися та передавалися з покоління в покоління багаті народні культурні та бойові традиції українського козацтва війська запорозького. В період навчання Е. А. Єрьоменка на юридичному факультеті Київського Національного Університету ім. Т. Г. Шевченка була можливість познайомитися з видатним істориком-дослідником, завідувачем кафедри історії України доктором історичних наук професором В. І. Сергійчуком, який надав історичні дослідницькі матеріали щодо фізичної підготовки та військових тренувальних традицій козацтва, зокрема історичної спадщини Придніпров'я, де була розташована Запорозька Січ (о. Хортиця). Поглиблене вивчення даної теми славетної української історії зумовило вибір як назви виду спорту, так і поширеного арсеналу технічних прийомів для застосування у двобої хортингу, що широко та доказово відображено у науковій дослідницькій дисертації, яку Е. А. Єрьоменко захистив у Національній Академії педагогічних наук України [6; 7; 9; 11; 12; 14].

Мета публікації – висвітлення популярного, відродженого українцями сучасного хортингу – національного бренду України у світі; звернути увагу, що система хортингу складається з двох взаємозв'язаних ключових блоків (розділів), які можна виокремити на такі його основні види.

Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю. Так почалася історія військово-політичного центру, з яким повинні були рахуватися усі. Засновником Української Федерації Хортингу та Міжнародної Федерації Хортингу є Е. Єрьоменко (майстер спорту України міжнародного класу, заслужений тренер України, кандидат педагогічних наук). Головною метою створення та діяльності Української федерації хортингу є сприяння розвитку хортингу, популяризації та підвищенню ролі фізичної культури та спорту, зміцненню здоров'я, досягненню високих спортивних результатів, пропаганді здорового способу життя, вихованню морально-етичних, вольових та інтелектуальних здібностей людей, спільної реалізації та захисту законних соціальних, економічних, соціально-культурних, спортивних та інших інтересів її членів.

У наші дні слово Хортиця асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство «хортинг» символічно названо на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких поєдинків – кола козаків «хорт», у який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь самого великого острова на Дніпрі «Хортиця» – сакрального центру і місця народження козацької доблесті Запорозької Січі. Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі [1-14].

В Університеті ДФС України викладаються досить таки багато дисциплін спрямованих саме на фінансово-економічні відносини, а вивчення цих самих дисциплін у перспективі може стати в допомозі розвитку хортингу – українського бренду в світі. Запровадження хортингу в навчальних закладах різного рівня акредитації та підготовка у них фахівців за галуззю знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальність (напрям підготовки) 017 «Фізична культура і спорт» із цього виду спорту надає можливість не лише популяризувати хортинг у країні, а й збільшити кількість тренерів і спортсменів-хортингістів. Професорсько-викладацький склад, як приклад, розповідає й показує студентам науково-методичну літературу та Інтернет ресурси з хортингу, що можна використовувати під час написання наукових робіт, педагогічної практики в різних закладах освіти, у таборах і т.д. [1-14].

Хортинг як спортивне єдиноборство сформувалося в результаті узагальнення багаторічного досвіду тренерів, науковців, спортсменів Україні та багатьох інших країн світу, які збагатили техніку хортингу, принесли в неї найбільш ефективні й раціональні прийоми, об’єднали кращі досягнення в єдиноборствах.

Таким чином, український хортинг представляє новий напрямок комплексного змішаного єдиноборства в світі, але різнопланові два раунди поєдинку істотно відрізняють цей вид спорту від інших завдяки розробленим правилам змагань, які до цього моменту в світі не застосовувалися та не були оприлюдненими. Всіх членів організації хортингу об’єднує одна мета – поширювати українське національне бойове мистецтво серед різних верств населення, а особливо між молоддю та виховувати героїв і чемпіонів світу [8].

Відродження національної культури і духовності, високих патріотичних ідеалів захисників Вітчизни, взірців здорового способу життя, зрозумілих молоді, – саме цього не вистачає сьогодні нашому суспільству. Базуючись на багатовікових традиціях українського народу, хортинг в Україні став не лише національним видом спорту, відродивши кращі традиції українських бойових мистецтв, а й важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров’я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей учнівської молоді.

Висновки. На сьогодні хортинг по праву визнаний у нашій країні національним видом спорту та є одним із найпопулярніших і масовіших видів бойового мистецтва у світі. За своїм виховним потенціалом він швидко набуває виразних рис універсальної системи вдосконалення особистості, філософії та способу життя. І тому, одним із основних завдань Української федерації хортингу – є популяризація хортингу як в Україні, так і за її межами, що дасть можливість у недалекому майбутньому поставити питання про включення українського національного виду спорту хортингу до переліку олімпійських видів спорту.

Нині у закладах освіти хортинг впроваджується згідно із програмами, підготовленими за певними нормативними вимогами і затвердженими Міністерством освіти і науки України.

Система хортингу складається з двох взаємозв'язаних ключових блоків (розділів) – *спортивного (*передбачає такі види діяльності: спортивні змагання; спортивні показові виступи; спортивно-фольклорні шоу-програми і показові виступи*) й бойового (*входять елементи вивчення і вдосконалення прийомів самозахисту, нападу і ведення двобою, спеціальних прийомів (з використання підручних засобів, навколишнього оточення тощо).

Хортинг має два основні блоки (розділи), які можна виокремити на такі його основні види:

- *військово-спортивний хортинг* – професійно-прикладний вид спорту для військових (воєнізовані естафети, смуги перешкод тощо);

– *військовий хортинг* – бойова армійська система;

– *поліцейський хортинг* – поліцейська бойова система та професійно-прикладний вид спорту поліції;

– *бойовий хортинг* – двобої серед чоловіків з мінімальними обмеженнями;

– *ММА хортинг* – змішане бойове мистецтво (єдиноборство);

– *козацький хортинг* – козацько-прикладна спеціальна система.

Цілісна система хортингу на вищих рівнях свого функціонування і розвитку може містити:

– *масовий традиційний хортинг* (фізична культура і спорт для всіх, оздоровлення);

– *хортинг як професійний спорт* (олімпійський хортинг);

– *хортинг як професійно-комерційний спорт* (видовищний хортинг);

– *хортинг як професійно-прикладний спорт* (бойовий хортинг в силових відомствах, поліцейський хортинг);

– *хортинг як засіб фізичної реабілітації* (рекреаційний хортинг, інвалідний спорт).

Відповідно до іншої класифікації за ознакою представлення хортингу у навчальних закладах різних видів і типів розрізняють:

– *хортинг у дошкільних навчальних закладах;*

– *хортинг у загальноосвітніх навчальних закладах;*

– *хортинг у позашкільних навчальних закладах;*

– *хортинг у вищих навчальних закладах.*

Унікальність системи хортингу зумовлена низкою положень:

1. Фахівець, підготовлений за методиками хортингу, становить собою особистість із гармонійно розвиненими моральними та психофізичними якостями, що гарантують ефективну реалізацію професійних функцій, значно збільшують ресурс витривалості, зберігають фізичне і психічне здоров'я, продовжують «професійне довголіття». Крім того, у результаті специфічності підготовки людина набуває здатності надалі розвиватися самостійно.

2. Хортинг дає змогу, з одного боку, уніфікувати процес підготовки фахівців різного профілю, а з іншого – максимально врахувати індивідуальні особливості та рівень підготовки кожного учня. Розроблена система підготовки уможливлює уникнення головного недоліку більшості систем підготовки бійця – «спортивного» стилю поведінки в бойовій обстановці. Цей стиль виявляє себе в обмеженості бойового мислення, нездатності імпровізувати в межах усіх наявних можливостей і завдань, пасивності у критичних ситуаціях, підвищеній тривожності за нестачі інформації про супротивника і методи його бойової діяльності тощо.

3. У структурі програми підготовки з хортингу передбачена можливість використання різних методик. Це, наприклад, методики швидкісного навчання. Залежно від завдань і термінів підготовки з хортингу вони орієнтуються на формування вузького спектру знань, умінь і навичок. Такі методики можуть бути використані з метою

швидкої підготовки до окремих видів екстремальної діяльності. Однак, зазвичай, застосовуються цілісні програми, цільовою установкою яких є комплексний гармонійний розвиток особистості професіонала шляхом формування ряду специфічних психофізичних якостей, що дають змогу надалі без допомоги інструктора вдосконалювати свій професіоналізм.

4. Прикладна цінність системи хортингу зумовлена ще й тим, що передбачає ведення роботи одночасно з достатньо великою кількістю учнів. При цьому система орієнтована на індивідуальні особливості кожного, і це дає можливість максимально оптимізувати процес навчання і виховання.

5. Збереження і накопичення знань і досвіду з різних напрямів хортингу відбувається не шляхом «прямого складування» інформації, що тягне за собою її значні втрати. Основне завдання системи – сформувати в інструкторів і учнів специфічну культуру пізнання, засновану на науково обґрунтованих принципах розумової діяльності.

Теоретико-практичні аспекти розвитку хортингового мислення відображені у програмах хортингу прикладного спрямування, його методах, що пройшли багатовікову перевірку в межах традиційних шкіл бойового мистецтва хортинг як українського військового та козацького звичаю, так і в сучасних умовах. Водночас одним із первинних завдань хортингу, що вигідно відрізняє його від інших систем підготовки, є розвиток особистості загалом.

6. Оскільки хортинг як соціальне загальнодержавне явище реалізується через різні його види, уможливлюється задоволення специфічних і часто несхожих потреб окремих відомств, а також повніше врахування вікових особливостей контингенту хортингістів. Особлива увага приділяється роботі з підлітками, оскільки така робота передбачає ефективне розв’язання завдань професійного відбору та підготовки висококласних фахівців. Одночасно реалізується найважливіша соціальна функція програми хортингу: виховання патріота-громадянина через підготовку підростаючого покоління до військової та державної служби [1-15].

Список використаних джерел

1. Бойко Валерій. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / Валерій Бойко, Ігор Малинський, Едуард Єрьоменко, Зоя 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. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.

3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

4. Діхтяренко З. Ігри патріотів (для учнів початкових класів) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707715/1/ІГРИ%20ПАТРІОТІВ%20%28для%20учнів%20початкових%20класів%29.pdf.

5. 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. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.

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

7. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://hortingsport.at.ua/blog/informacijna_dovidka_vid_sportu_khorting /2010-08-06-11.

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

9. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.horting.org.ua.

10. Кукушкін К. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя / К.Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 75–81. 3

11. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.

12. Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 128 с.

13. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.

14. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.

15. Шаповалов Б. Поліцейський хортинг як вид спорту та система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях / Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 124–129.

УДК 378.02:372.8:796.011

Надія Довгань, *доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри спеціальної освіти, здоров'я та соціального забезпечення Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини «Університет «Україна»,*
професор кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ, ***Україна***

УКРАЇНСЬКИЙ ХОРТИНГ – ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Описано сучасний стан розвитку хортингу – національного виду спорту України у системі закладів вищої освіти (ЗВО). Проаналізовано сучасну проблематику фізичного виховання студентів ЗВО, висвітлено недоліки характерні для діючої системи фізичного виховання. Досліджено структурні компоненти занять з фізичного виховання з використанням вправ з хортингу. Наголошується на важливості соціально-культурних функцій та вдосконалення психофізіологічних здібностей і якостей, необхідних для функціонування хортингу як виду бойових мистецтв.

Ключові слова: *хортинг, фізичне виховання, фізична культура, фізичне вдосконалення, фізична підготовленість, здоров'я, здоров'язберігаючі технології, здоровий стиль життя, особистість, інструмент соціалізації, заклад вищої освіти.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Найважливішими завданнями сучасного українського суспільства є створення цілісної національної системи виховання молоді, що потребує докорінних змін формування самодостатньої особистості громадянина

України, розвитку її соціальної активності, самоактуалізації, що безумовно, неможливо без фізичної досконалості та гармонії з власним тілом. Як зазначається у Білій книзі національної освіти України «Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності серед дітей та молоді» [1].

Державну політику у сфері збереження, зміцнення й охорони здоров'я підростаючого покоління окреслено також у ряді нормативно-правових документів: Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті [6], Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [7], Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки [8].

Відтак, актуалізуються проблеми фізичного виховання студентської молоді. На сьогодні фізична культура у навчальних планах вищих навчальних закладів переведена до розряду позакредитних дисциплін (Наказ МОН № 47 від 26.01.15 року «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік»), а прагнення молоді до фізичного виховання є її усвідомленим вибором, що реалізується у системі позааудиторної (секційної) роботи.

Вплив занять з фізичного виховання на студентів ЗВО з використанням вправ з хортингу надзвичайно різноманітний. Предметну основу цих занять становить спеціально-організована рухова діяльність, яка забезпечує освоєння життєво важливих умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей, покращення здоров'я і працездатності студентів. Використані з цією метою засоби і методи, при їх зовнішній простоті, надзвичайно ефективні. Однак, актуальні проблеми, котрі існують у сфері фізичного виховання, ведення здорового способу життя, розвитку нових видів спорту таких, як хортинг, характеризуються загальними проблемами, що пов'язані з умовами існування суспільства. Проте у суспільстві виникли протиріччя, що потребують розв'язання для подальшого удосконалення хортингу як виду бойових мистецтв у ЗВО.

Слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг [2-5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми фізичного виховання та здорового способу життя студентської молоді в Україні у сучасних умовах розглядались як обґрунтування теоретичних засад фізичного виховання студентської молоді у навчальних закладах (Б. Ашмарін, Ю. Виноградов, Л. Волков, З. Вяткін, Л. Матвєєв, Ю. Перевозчиков, А. Шевченко та ін.); формування особистості (І. Бех, Н. Басюк, Е. Бондаревська, Р. Кричевський, А. Царенко, І. Якіманська та ін.); розробка педагогічно-ефективних методик і технологій з фізичної культури (О. Абрамчук, В. Арефьєв, Т. Анікіна, А. Афанасєв, О. Бондарчук, В. Дзюба, О. Дубогай, С. Додурич, В. Дроговоз, В. Івашковський, М. Качур, В. Каюков, В. Коваль, О. Коркішко, Т. Мельник, Б. Мисак, В. Мірошниченко, В. Новосельський, В. Тернопільська, О. Тимошенко, В. Шевченко та ін.); проведення занять з фізичного виховання з використанням вправ з хортингу (В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, І. Малинський, О. Остапенко, М. Тимчик та ін.) [2].; вивчення проблеми формування оздоровчого потенціалу фізичної культури студентів, визначення його концептуальних засад, як чинника формування особистості (В. Базильчук, І. Бондар, Т. Кутек, В. Стадник, Н. Турчина та ін.), що засвідчують про значний наукових потенціал, який накопичений у теорії та практиці вищої освіти та може стати основою для виховання особистісних якостей у студентів на заняттях фізичного виховання з використанням вправ із хортингу.

Мета полягає у висвітлені сучасного українського хортингу як інструменту соціалізації студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. У системі ЗВО пропагування розвитку хортингу як національного виду спорту України виконує такі функції: компенсаторно-творчу, формуючу гармонійний фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток студентської молоді, зміцнення здоров'я та підготовку до професійної діяльності; інтегративно-соціалізуючу, об'єднуючу студентську молодь в клуби (секції з хортингу) для колективної діяльності, що допомагає налагодити комунікативні зв'язки; креативно-гедоністичну, що сприяє розвитку творчих здібностей студентів в освоєнні цінностей як виду бойових мистецтв; проективно-ціннісну, що формують професійну орієнтовану рухову активність студентів на підвищення ефективності навчальної діяльності; матеріально-виробничу функцію, пов'язану з відтворенням людського потенціалу.

Застосування хортингу, як виду бойового мистецтва на заняттях з фізичного виховання у ЗВО, зорієнтовують молоду людину на систему засвоєння раціональних способів управління своїми рухами, створення фонду рухових умінь, навиків і пов'язаних з ними знань, спортивну підготовку, ведення здорового способу життя у цілісності з природою, формуючи її вміння бути самоцінністю, адаптуватися до мінливих зовнішніх умов життєдіяльності. Тут враховуються особливості студентів, їхні прагнення створити власну фізичну культуру, індивідуальну систему цінностей, усвідомити себе як самоцінність.

Як бачимо, це один з ефективних механізмів злиття громадського та особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Основою цієї діяльності є відносини, що розвивають фізичну, духовну сферу особистості, збагачують її нормами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. Водночас відбувається перехід соціального досвіду у властивості особистості, а її внутрішніх сил у зовнішній результат. Цілісний характер такої діяльності робить її ефективним засобом підвищення соціальної активності особистості з метою формування у неї здатності до ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення та дотримання здорового способу життя.

На нашу думку, сучасний український хортинг як вид спорту – основа самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, прояв творчості та фізичної гармонізації, яка спрямована на оволодіння спеціальних знань, вмінь і навичок студентами, мотивом якої є задоволення індивідуальних інтересів та потреб у фізичному самовихованні та самовдосконаленні. Структура занять з фізичного виховання з використанням вправ з хортингу включає в себе мотиваційно-ціннісний, операційний і практико-діяльнісний компоненти, які забезпечують цілісний характер педагогічного впливу.

Отже, хортинг як вид спорту у ЗВО – це інструмент соціалізації, спрямований на розвиток цілісної особистості, гармонізацію її духовних і фізичних сил, активізацію готовності повноцінно реалізовувати свої сили в здоровому і продуктивному стилі життя, професійній діяльності.

Висновки. Український хортинг як інструмент соціалізації, пов'язаний з вибором ефективних методів навчання руховим діям, розвитку фізичних здібностей, підтримки власного здоров'я і виховання особистісних якостей майбутнього фахівця, які дозволяють сформувати особистість конкурентоспроможного професіонала, здатного не тільки до формування власного професійного інтересу, а й отримання нового досвіду до реалізації своєї можливості у межах фізичного вдосконалення та спортивного тренування. Хортинг є перспективним видом спорту, який розширює можливості студентів щодо фізичного самовдосконалення, різноманітності тренувального процесу, надання індивідуального забарвлення та прояву власної індивідуальності [4].

Список використаних джерел

1. Біла книга національної освіти України / Т. Ф. Алексєєнко, В. М. Аніщенко, Г. О. Балл [та ін.]; за заг. ред. акд. В. Г. Кременя; НАПН України. – К.: Інформ системи, 2010. – 342 с. , с. 43.

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

3. Діхтяренко 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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

4. Довгань Надія. Сучасний український хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Надія Довгань // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 50-58.

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

6. Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті // Освіта. – 2002. – № 26, 24 квітня – 1 травня. – С. 2–4. , 2-4.

7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. – Режим доступу: www.mon.gov.ua/laws/ Prez_1148.doc.

8. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. – Режим доступу: http://www.mon.gov.ua/images/files/ news/12/05/4455.pdf.

Андрій Литвиненко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету радіоелектроніки, ***Україна***

СУЧАСНА СТРУКТУРА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХОРТИНГУ

У статті на основі аналізу спеціальної методичної літератури та даних власних багаторічних досліджень показана система підготовки спортсменів у національному виді спорту хортингу. Підготовка хортингістів викладена, як закономірний, спеціально організований процес використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідну ступінь його готовності до спортивних досягнень. Комплексність тренувального впливу на хортингістів зумовлена гармонічним поєднанням ключових сторін спортивної підготовки: технічної, тактичної, психологічної та фізичної. Автором розглянуті сучасні підходи до періодизації спортивного тренування. На основі власних досліджень тренувального процесу та змагальної діяльності зроблено висновки про ефективність варіативного підходу до комбінування методів і засобів спортивної підготовки.

Ключові слова: *хортинг, планування, спортивна техніка, кваліфікаційний рівень, тренувальні навантаження, змагальна тактика, методика тренування, спеціальні вправи, тренувальні цикли.*

Сучасна теорія спортивної підготовки розглядає спортсмена в усій складності його біологічної, соціальної та культурної природи. Наукові праці І. Сеченова, І. Павлова, Н. Бернштейна, П. Анохіна дозволили створити міцний теоретичний фундамент спортивного тренування. Роботи сучасних учених, серед яких необхідно виділити тих, які зробили значний внесок у теорію спорту В. Платонова, Л. Матвєєва, В. Селуянова, М. Булатову, Michael J. Alter, продовжили традицію комплексного підходу до дослідження феномену фізичної культури і спорту та стали теоретичною основою побудови сучасної системи спортивної підготовки, що довела свою безумовну ефективність успішним виступом спортсменів на Іграх Олімпіад й інших найбільших міжнародних спортивних змаганнях.

Виходячи з фундаментальних принципів теорії періодизації спортивного тренування [1; 3; 6; 7; 8; 9], планування спортивної підготовки кваліфікованих хортингістів будується з урахуванням циклічності й рангової значущості майбутніх змагань. Оскільки національний вид спорту хортинг відноситься до неолімпійських видів спорту, система проведення змагань хронологічно упорядковується Міжнародною спортивною федерацією хортингу за принципом річної циклічності. Річна система спортивної підготовки будується з урахуванням календаря змагань міжнародної, Всеукраїнської та обласної спортивних федерацій шляхом виділення головних, другорядних і підготовчих змагань. Ранг змагань для кожного спортсмена визначається рівнем його спортивної підготовленості й кваліфікацією. Для хортингістів, членів збірної команди України, головними змаганнями є чемпіонати світу, Європи, Кубок світу; другорядними чемпіонат і Кубок України, міжнародні турніри, підготовчими чемпіонат і Кубок області, регіональні турніри, матчеві зустрічі. Для членів збірної команди області головні змагання чемпіонат і Кубок України, міжнародні турніри; другорядні – чемпіонат і Кубок області; підготовчі – обласні турніри, матчеві зустрічі, клубні чемпіонати. Виходячи з необхідності досягти максимального спортивного результату в головних змаганнях року, будується алгоритм техніко-тактичної підготовки, планується об’єм, спрямованість й інтенсивність навантажень.

Згідно сучасних уявлень теорії спорту про побудову системи підготовки спортсменів тренувальний процес складається з відносно закінчених структурних одиниць, у рамках яких і відбувається побудова спортивного тренування в хортингу. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: мікро, мезо і макроструктур. Малий цикл (мікроцикл) складаються з декількох занять; середній цикл тренування (мезоцикл), включає відносно закінчений ряд мікроциклів; макроструктура великих тренувальних циклів (макроцикли), півріччних, річних і багаторічних, передбачає об’єднання в залежності від конкретних завдань підготовки різних за спрямованістю й тривалістю мікро і мезоциклів. Аналіз спеціальної літератури, емпіричні дані та власні дослідження тренувального процесу збірної команди Харківської області з хортингу дозволяють зробити висновок, що планування та побудова тренування на основі різних по тривалості та педагогічної спрямованості циклів дозволяє систематизувати завдання, засоби, методи тренування; величину тренувальних впливів, відновлювальні процедури і найкращим чином забезпечити зростання спеціальної працездатності спортсменів. Відповідно до сучасних уявлень теорії спорту про організацію системи спортивної підготовки, тренувальний процес висококваліфікованих спортсменів повинен носити високоспеціалізований характер [1; 4; 5]. Такий підхід дозволяє формувати методику спортивної підготовки з використанням засобів і методів, які найбільшою мірою стимулюють адаптаційні процеси в організмі спортсмена й забезпечують максимальне збільшення його змагального потенціалу. Для забезпечення високого рівня спеціалізації тренувального процесу, при плануванні річного циклу спортивної підготовки тільки в першому макроциклі, в підготовчому періоді, передбачався відносно короткий загальнопідготовчий етап. Це обумовлено тим, що перехідний період, який завершив попередній річний цикл спортивної підготовки, будувався за принципом втягуючого мезоциклу загальнопідготовчого етапу підготовчого періоду. Це дозволяє, використовуючи відповідну методику, поряд із комплексним відновленням спортсмена, утримати на раніше досягнутому високому рівні, здатність витримувати великі за обсягом і інтенсивності тренувальні навантаження. В наступних макроциклах, що починалися після контрольно-підготовчих змагань, доцільно планувати тижневий відновний мікроцикл, а за тим слідує спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. При такому підході змагальний період складається з етапу безпосередньої підготовки до змагання й закінчується безпосередньою участю в змаганні. Перед головними змаганнями року

раціонально планувати більш тривалий етап безпосередньої підготовки до змагання. Планування річного циклу спортивної підготовки шляхом об'єднання кількох макроциклів обумовлено прагненням забезпечити високий рівень спеціалізації тренувального процесу, і узгоджується з сучасними тенденціями розвитку теорії спорту вищих досягнень [4; 6; 7; 8; 9]. Воно базується на обліку хвильового характеру процесів відновлення організму після тренувальних і змагальних навантажень. Це зумовлює використання в технології планування структурних утворень, обґрунтованих у теорії періодизації, «обкатаних» у практичній діяльності тренерів з видів спорту та модернізованих у зв'язку з вимогами сучасного спорту вищих досягнень [6; 7; 8]. Розглядаючи сучасну теорію періодизації спортивного тренування в рамках системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації в хортингу, необхідно відзначити змістову відповідність її ключових теоретичних положень, уявленням фізіологічної науки про тривалість, періодичність і циклічності протікання процесів у окремих системах життєзабезпечення організму людини. Цілком обґрунтованим, з точки зору сучасної методології спортивного тренування в хортингу, представляється положення про необхідність виділення головного змагання річного циклу спортивної підготовки при широкому використанні змагальних вправ у якості тренувального засобу, а також змагань різного рангу як адекватного засобу контролю рівня спортивної підготовленості. Огляд сучасної спеціальної літератури з теорії спортивної підготовки, наші дослідження змагальної й тренувальної діяльності та практичний досвід підготовки спортсменів високого класу переконливо показують, що переосмислена, в світлі сучасних міждисциплінарних наукових уявлень, циклічна організація тренувального процесу дозволяє ефективно вирішувати завдання підвищення змагальних можливостей хортингістів високого кваліфікаційного рівня.

Річна система спортивної підготовки в Харківській обласній федерації хортингу будується з чотирьох великих циклів (макроциклів).

Перший макроцикл річного циклу спортивної підготовки планувався з урахуванням змісту, обсягів й інтенсивності навантажень на попередньому етапі підготовки. У практиці планування підготовки спортсменів високої кваліфікації, що склалася в Харківській обласній федерації хортингу, перехідний період, який завершує річний тренувальний цикл, будується за принципом втягуючого мезоциклу. Це дозволяє скоротити терміни першого етапу підготовчого періоду наступного річного циклу спортивної підготовки й надати йому більшою мірою спеціалізований характер. Такий підхід дозволяє стимулювати адаптаційні процеси в організмі спортсменів у напрямі, який забезпечує підвищену спеціальну працездатність хортингістів на другому етапі цього періоду спортивної підготовки. Високі характеристики спеціальної працездатності, демонстровані спортсменами-хортингістами в ході тренувального процесу на спеціально-підготовчому етапі, створюють сприятливі умови для підвищення обсягу та інтенсивності спеціальних вправ, що забезпечують ефективність підготовки до результативних дій у вирішальні моменти найбільш напружених змагальних поєдинків.

Другий макроцикл носить більш спеціалізований характер. На основі об'єктивних даних про виступи хортингістів на підготовчому змаганні, який завершує перший цикл, вносяться певні корекції в техніко-тактичну, фізичну та психологічну підготовку. Характерними рисами другого макроциклу є зменшення тренувального навантаження та зростання інтенсивності тренувальних вправ, які по ключових параметрах наближаються до змагальних.

Третій макроцикл моделює підготовку хортингістів до головного змагання року. Він будується на основі даних про параметри змагальних дій, які отримані при дослідженні змагальної діяльності попередніх тренувальних циклів, а також на аналізі даних про характер короткострокових і довгострокових адаптаційних процесів у організмі спортсменів. Цикл завершується участю хортингістів у змаганні, спортивний

результат якого дає змогу зробити висновок про ефективність вибраної стратегії спортивної підготовки, а також зробити прогноз на результативність виступу в головному змаганні річного циклу підготовки.

Четвертий макроцикл будується за двома можливими напрямами. В разі коли спортивний результат попереднього змагання вказує на правильність вибраної стратегії підготовки, то тренувальний процес організується з урахуванням потреби в виведенні хортингістів на пік спортивної форми. Якщо результат попереднього змагання не задовольняє вимогам до членів збірної команди України, робиться значна зміна методичних підходів до спортивного вдосконалення з ціллю екстрено усунути недоліки підготовленості хортингістів.

Таким чином, логічно зробити висновки про те, що ефективна технологія планування спортивної підготовки передбачає виділення контрольних змагань, результативність виступу в яких дозволяє виявити ефективність вдосконалення різних компонентів спортивної підготовленості й слугує мірою ефективності інтегральної підготовки до конкретних змагань. Ставиться завдання досягнення максимально високого рівня спортивної підготовленості до головного змагання циклу (Чемпіонат світу, України) і підведення спортсмена до стану готовності до вищих досягнень («спортивної форми») до початку попередніх контрольних змагань і піку спортивної форми до головного змагання циклу. Крім виділених контрольних змагань, спортсмени повинні брати участь у ряді змагань, які носять переважно підготовчий характер, у яких основними ставляться завдання вдосконалення компонентів спортивної підготовленості в хортингу та вирішуються приватні завдання спортивної підготовки. Крім цього на протязі всього річного циклу підготовки потрібно проводити спаринги, які моделюють різні компоненти змагальної діяльності.

Висновок. Вважаючи на великі олімпійські перспективи національного виду спорту – хортингу зростає потреба в подальшому вдосконаленні методики тренування хортингістів. Друк великої кількості методичної, наукової та науково-популярної літератури з питань спортивного тренування в хортингу сприятиме інтенсивному зростанню кількості спортсменів-хортингістів і більш швидкому вдосконаленню їхньої змагальної майстерності.

Список використаних джерел

1. Ашанин, В. С., Литвиненко А. Н. Специфические особенности структуры технико-тактического арсенала неолимпийских единоборств ударного типа и пути его совершенствования / В. С. Ашанин, А. Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник, № 1 (45) Харьков 2015, ХДАФК, С. 11 – 15.

2. Діхтяренко, З. М. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання», у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наукових праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І.Д. (голова) та ін.] – К.: Паливода А.В. 2014. – Вип. 4. – 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. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко – К. : Паливода А. В, 2014. – 1064 с.

5. Литвиненко, А. М. Дихальні вправи в фізичному вихованні студентів-єдиноборців / А. М. Литвиненко // Матеріали XV Міжнародної наукової конференції «Проблемы и перспективы развития спортивних игр и единоборств в высших учебных заведениях», м. Харків, 8-9 лютого 2019 року, С. 40-42.

6. Литвиненко, А. М. Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих

єдиноборців в хортингу / А. М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наукових праць. – К.: Паливода А. В. 2015. – Вип. 3. – С. 205-210.

7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

8. Платонов, В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В. Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – М.: ОАО «Советский спорт», 2010 – № 2. – С. 814.

9. Lytvynenko A., Gubnytska Iu. S. Analysis of information models of student's physical readiness in higher educational establishments [Текст]// Материалы 5-й Международной научно-технической конференции «Информационные системы и технологи», 12-17 сентября 2016 г. – Х.: НТМТ, 2016. С. 221-222.

Eduard Yeromenko, *Ph.Doctor, Scientific and Educational Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation.University of State Fiscal ervice of Ukraine,* ***Ukraine***

HORTING – THE NATIONAL BRAND OF UKRAINE IN THE WORLD: THE OLYMPIC PERSPECTIVE AND METHODS FOR FORMING THE VALUES OF HEALTHY LIFE

Objective of the study was the determination of a theoretical background for national brand of Ukraine in the world, Olympic perspective, principles of formation of a healthy living values among pupils and students by means of Horting, as well as the concepts and approaches to the classification of physical exercises and recreational Horting; to determine the analytical criteria for evaluation of the level of formation of healthy living values among pupils and students; to research the pedagogical conditions for formation of the healthy living values among pupils and students by means of Horting. A theoretical analysis of the healthy living values of formation among pupils and students has been conducted, as well as the conditions for application of the recreational exercises of Horting have been determined.

Key words: *Horting, national brand, Ukraine, Olympic perspective, healthy living value, physical exercises, pedagogical conditions, schoolchildren, students.*

Problem statement and its connection with important scientific and practical tasks. Horting has an extensive history. Over the years, the arts the Ukrainians practiced evolved and changed, and as this happened, absorbed several different systems into their fighting culture which eventually resulted in the creation of MMA Horting. Specific for the contingent of pupil and student youth, from researches of specialists of the Ukrainian federation of Horting, there is inadequate assessment of their health and the lack of personal responsibility for his condition. Concern is the low level of general and hygienic culture of senior pupils and students, shortcomings in the organization of nutrition, legal support, sanitary and hygienic living conditions and education in educational institutions. The nation's health is a leading indicator of the social development of the state, its socially economically significant phenomenon, the level and quality of which are judged by the state of affairs in all spheres of life.

The health problem is of immense importance to man throughout the entire history of human existence, since the presence of good health has always been the main condition for survival. Even in ancient times, people understood the relationship of health and lifestyle. The values of a healthy life do not occupy the first place in the hierarchy of needs and values of youth. But if we teach a student to value, protect and strengthen their health, if we are a personal example of demonstrating the benefits of the values of healthy life, then only in this case one can hope that future generations will be healthier and more developed not only personally, intellectually, spiritually, but physically.

Scientists V. F. Boyko, T. Y. Krusevych, I. Y. Malynskyi argue that physical exercises not only extends the range of functional abilities, but also develop the ability to overcome difficulties and obstacles [1; 2; 4]. In the process of physical culture and sports, students

develop a number of important abilities in promoting healthy lifestyles, including discipline, autonomy, endurance, etc. (G. L. Apanasenko, L. I. Bozhovych, M. D. Zubalii) [1; 3; 5; 6].

Analysis of recent research and publications. In the studied literature, the problem of forming the values of healthy life of students and students by means of horting in the educational process of general education and higher educational establishments has not yet been addressed so specifically by researchers. The development of the human person was studied by well-known psychologists: I. D. Bech, A. V. Wenger, L. S. Vygotsky, P. Y. Galperin, A. V. Zaporozhets, D. B. Elkonin, J. Pyazhe, N. S. Leites, A. M. Leontiev, S. L. Rubinstein and many others. In the development of the problem of healthy lifestyle and its formation a significant role played by O. O. Ezhova, V. B. Necherda, M. V. Tymchyk, O. A. Ostryanskaya, Zh. V. Petrochko and others [1; 7].

The problem of human health was recently considered a health priority. The World Health Organization's experts in the Charter of their organization define health as «a state of complete physical, mental and social well-being, and not just the absence of illness or physical defects».

However, many representatives of medical science (M. M. Amosov, G. L. Apanasenko, I. I. Brechman, E. I. Chazov, etc.) note that the achievement of health only through treatment is not sufficiently effective [2; 3].

Despite the research carried out in this area there are many unresolved issues. In particular, there is no consensus on the psychological structure of the formation of healthy living values, the algorithm of action on the incentive mechanism of pupils and student youth to lead a healthy lifestyle, as well as certain well-founded means of forming the values of healthy life in these age groups. The analysis of special literature and dissertation research suggests that until now, aspects of forming the values of healthy life among high school students and university students at Horting lessons in sports clubs of extracurricular activities have not been studied or substantiated.

The demand of further study and the issue of diagnosing the values of healthy life, the peculiarities of the age formation of such values and their dependence on biological and social factors. In this regard, at classes in the children's and youth sports school, physical education lessons in the upper classes of the school, lessons of physical education in higher education institutions, training load, the functional load is not sufficiently consistent with the solution of educational tasks [6; 7], which indicates the relevance of the chosen topic and indicates the need for special research in this direction.

The aim of study. The aim of the study was to identify and substantiate the Horting as the national brand of Ukraine in the world, its Olympic prospect, pedagogical conditions that contribute to the formation of the values of healthy life of pupils and students by means of horting and raising the health of pupils and students.

Methods and organization of research. To achieve the goal, we set ourselves the following objectives in the study: to teach young people to listen carefully to the Horting trainer; to form skills in senior pupils and students to ask questions in essence; to develop logical thinking of pupils and student youth; to form young people's skills for self-education as the highest form of personality development, its spiritual «self-movement»; persistently study at school and colleges, correctly perform physical horting exercises and motor tests; to combine connections – upbringing, learning with difficulty, with life, which is one of the main sources of youthful formation of a full-fledged personality; through innate capacities to develop of young people physical abilities by means of horting, etc.

Proceeding from the above, for the aim of the study the following research objectives were formulated: to investigate the state of the problem in psychological and pedagogical literature and the theory and practice of physical education; to study the relationship of components and the structure of physical preparedness and the formation of values of healthy life of pupil and student youth by means of Horting; to find out the peculiarities of age development, to study the age dynamics and peculiarities of forming the values of healthy life

of pupils and students in the process of horting; to develop and experimentally test the effectiveness of pedagogical conditions for the formation of the values of healthy life of pupil and student youth by means of Horting [9; 11; 12].

In the process of research, the following methods will be used: theoretical analysis of literature and generalization of advanced pedagogical practice; pedagogical experiment; pedagogical testing; pedagogical observation; questionnaire; method of expert assessments; anthropometric methods; methods of mathematical statistics.

Analysis of research results and their discussion.

Benefits of Horting. Horting is a high risk, high yield martial art with an emphasis on maximizing the damage caused by each strike by harnessing every possible ounce of physical and mental leverage to exceed the normal limitations of the practitioner. Horting today is difficult to define, as there are many systems of practice in use which vary greatly in their technical approaches and practice methods. Perhaps the best way to learn what Horting is like is to compare it to other martial arts. Nevertheless, Horting is often described as an internal style due to its strong emphasis on awareness of one's center, and how to project energy through the body. In addition, we do a great deal of conditioning training, both external – strength, cardiovascular fitness and flexibility, and internal – breathing exercises. Through extensive conditioning, the student gradually develops great power. The secret to Horting's power is due to the fact that we practice many defenses from wrist grabs, allowing the student to learn how to meet resistance with relaxed and precise movements. Some people prefer the complexity and variety of Horting instead of repetitive training like running or weightlifting. After you become proficient in the art of falling, Horting training can be very aerobic and physically challenging.

Horting as a Martial Art. Horting is aggressive, and probably easiest to use in an offensive fashion. Certainly it is easier to hit someone when it comes as a surprise. Horting is a striking art in which the opponent will be damaged by offensive and defensive techniques. Damaging the opponent until he is disabled is the designed function of Horting. All Horting is practiced with a direct approach to fighting such that the opponent is faced head-on, resisted, deflected and suppressed, and finally counter attacked with very few, finely-tuned blows in application. All of these descriptions generalized and summarized to an extent to provide a novice with a high level overview of their various martial arts options. There is no way to make these descriptions more detailed and contend with endless exceptions without making going into a level of detail that would require a book to learn. Because martial arts are performed by people, this makes for endless variety and many different blurry boundaries as well as overlap between any possible definition of martial arts. Simple examples, however, may help a little when trying to compartmentalize these arts for the purposes of understanding them on a basic level. Horting is a widely varied style of hand to hand combat which has been seen to be very effective and sometimes more ritualized than effective, depending on the implementation of it [12; 13].

Strength Through Discipline. Ever wonder why people become so enraged when their conceptions about Horting are challenged? Why is that? It’s because when we make decisions, we make them with our emotions. A purely logical person cannot make a decision. They simply weigh the various options forever. When you decide something, you may have used your brain, but your brain provided you with an emotional outcome. In modern consumer cultures, people compete for status through comparing their taste in products. Your choice of a particular martial art to practice is not because it is a better way to train. You just like it. And the longer you have done it, the more money you have spent, the more humiliations you have tolerated to be promoted within that art, the more butt you have kissed, the more it has cost you, the more bitterly you will defend your decisions and your loyalty, even when those decisions look to the rest of us as if an act of insanity. For the longest time, I have read and read again arguments about how to make a Horting punch more effective, and invariably, the only conclusion anyone

can really reach beyond their own personal beliefs is that it would be wonderful if someone would put together a serious and convincing study that produced meaningful results.

That would be interesting information – but it would only be information. We would all examine it and come to different conclusions, possibly. Ultimately, what I look for and recommend others search for is not the romantic struggle for ultimate power and pure Horting leveraging of all possible force. What I look for is wisdom. Wisdom tells me that my demographic provides certain odds, given the places I travel, against my ever being assaulted. My race – economic status, size, shape, and general demeanor all weigh in against my being attacked. Given all of this, wisdom says that a daily pursuit of the depths of my possible potential is not the best way for me to spend my time given my many ambitions. Therefore, a wise man will only spend the effort to achieve as appropriate to his own personal goals and need of the results. Wise man will balance his effort so that he is getting efficient results without going overboard and losing time that he could spend getting results from elsewhere.

The prevalent culture of martial arts seems to take a good idea, which is that we might be able to do more than we think possible and therefore should not believe ourselves incapable until we try, and pushes it beyond reason such that we go from trying to be open-minded to becoming absurdly idealistic. In our idealism, we spend far too much time training despite our limited potential, alternate ambitions, and the obvious lack of substantial benefits resulting from tremendous increases in cost. In short, we lose our perspective, and we lose our sense of balance. Sometimes we move from interest to obsession so gradually, we do not even notice we are doing it until something slaps us across the face, such as seeing a video of ourselves performing a really ugly fighting, or facing someone who is truly talented and being destroyed by them without having even seen what happened [7; 8; 13].

For some, there will be no grounding experience, only the fools who surround us and refuse to see the wisdom of our ludicrous training regimen and single-minded obsession in only one topic which expresses itself not only in our daily attendance of Horting classes, but also in our constant conversations about Horting, our inability to make an analogy without referring back to Horting. While it is romantic to struggle against the night and certainly healthy to have interests which we can use to both occupy our time and help keep us sane, these interests of ours can very easily turn into the pursuit of insanity, and they can become narrowing, mind-closing, self-annihilating obsessions which, like anything consumed to overdose, become poison. Rather, a passive approach of just doing Horting while hoping that the training has positive side-effects on personality, morality, or maturity through osmosis seems to be the way that Horting instructors merely hope to train character.

I find this approach to be to be less potentially effective than merely reading a not-so-good self-help book. But I also do not believe it is the job of a Horting instructor to try to make us better people. Rather, their job is to teach the skill of doing Horting well. Self-discipline, however, I do not consider to be part of character development. It is unrelated to maturity as I prefer to define it: dependency matures to independence matures to interdependence. It is unrelated to morality as well, as I can be self-disciplined as I undertake to commit acts of evil. And self-discipline is unrelated to personality as I understand it, since it will not change my preferences for understanding and dealing with the world around me. Self-discipline seems to be a quality that is relatively stand-alone. I define self-discipline as being the ability to make myself do something that I would rather not do, which is positive self-discipline [8; 11].

There is also the ability to make myself not do something that I want to do, which can be referred to as negative self-discipline, self-denial, or control. A positively self-disciplined person is able to set a goal and then work toward that goal doing things that they do not wish to do far longer than they would have normally been willing to do them in order to achieve their goal. Someone who lacks self-discipline might have a goal, but once they begin experiencing the suffering of working to achieve it, they might change their minds about doing the work even though they have not lost their desire for the goal.

I believe, that Horting training had effect on my self-discipline. Rather than crediting Horting training for giving me this quality, I believe that I already had to be this way to have done much Horting training. The stretching exercises hurt, other kids wanted to go outside and play when I practiced, sometimes I was not feeling very energetic, but I showed up anyway. And I did quite a bit of training on my own time at home and with friends. While I might have dropped out of Horting lessons altogether earlier on had I lacked a particular level of self-discipline, the many sufferings I endured strengthened me and rewarded me for enduring them. I believe that if a level of self-discipline already exists in a Horting student, furthering the experience of invoking self-discipline can increase the strength of it.

Self-confidence is another quality that is often marketed as being a benefit of Horting training. I believe it is obvious that if a child or an adult goes from being completely unaware of any method of self-defense to learning some competency at self-defense skills, or even the placebo of believing they are learning self-defense skills, self-confidence increases. The increase in self-confidence can manifest itself as an increase in overall self-esteem, with the resulting positive effects on behavior and attitude that might accompany it. Increasing self-confidence can also produce bullies and braggarts, as self-confidence, like self-discipline, is amoral and unrelated to personality or maturity. It is merely a strength. If there is not enough or too much, a person can become unbalanced and anti-social. My grades were not improved by Horting training. My grades plummeted when I became more heavily involved in Horting. Instead of doing homework, I was training. Of course, that might not have really been so much a factor of Horting training as it was that I was also starting to chase girls at that age. I'm not sure that adding or subtracting Horting from that equation would have mattered. I think that what it all comes down to is that Horting is a sport, and it affects adults and children in the same possible ways that all other sports do [6; 10].

One of the excellent physical training regimens that have gained popularity in the recent past is Horting. It is placed high and helps you to get into the best shape even during the training period. With perfect training you can earn to fight and become a good hortinger. Horting not only helps to increase the muscular stature but also help you to gain mental strength. It is the perfect form of workout that balances mind, body and soul. The many benefits of Horting include:

1. *Perfect defense for dangers.* Horting training teaches you a perfect combination of kicks, punches and dash. These can be used for self defense in dangerous and unsafe situations.

2. *Helps to reduce excessive body weight.* Horting training sessions help to burn as high as 500 calories in a single work out. Thus regular horting workouts can be helpful in reducing the excessive body weight and fat.

3. *Beneficial for the heart.* Regular horting training sessions help to maintain a balanced heart rate. It also helps to improve the strength of heart muscles, thus providing them a healthier heart.

4. *Beneficial for the bones and muscles.* Horting improves the strength and flexibility of all muscle groups in the body. It also helps to develop joints and overall skeletal system. The body balance, strength and efficiency in doing various physical activities improve with time.

5. *Gives strength to you arms.* During horting training sessions, sparring and jogging during the kicks and punches requires repetitive motions of the arms. These repeated movements provide strength and power to your arms and legs.

6. *Helps to relieve stress.* Regular horting training sessions helps to relive physical and mental stress. People who attend horting training sessions are found to be happy and cheerful as they keep away from stress.

7. *Keeps away anger.* Horting training aids you in getting rid of anger that continuously develops inside you. When you kick and punch during horting schedules this anger comes out. Once the stress and anger are released, your body becomes light and mind becomes peaceful. Thus horting is good workout for getting a relaxed frame of mind.

Once you get into the regular horting training schedule you will have a physically fit body and a peaceful mind. This will help you keep yourself in better shape. Each practicing hortinger has the option of exercising and working out at his preferred skill and level. So enjoy the fun and get lots of benefits from horting training programs.

Encourage your students to watch tape of horting matches, and review all things from good horting to bad boxing as you go. Watch these tapes with them. Encourage them to make their own observations.

Engage your student's mind in the activity in which he is participating, and his aptitude will flourish. Approach it with half your attention span, expect to achieve less than 50% of your goals [7; 9].

Set designated times aside to advance your student's knowledge, and deviate from this plan only in the most extreme of circumstances.

Take both good and bad days to heart, for there will surely be an abundance of both in. Hype up a student who's done well, and support a student who has not. Everything can always be better, and everyone has their off-days, but advancement in any category is an experience for both student and teacher to relish in, for it's the truest indicator of a teacher's impact.

And lastly, enjoy the experience. If it becomes an on-and-off thing, don't become frustrated. Whether your child just wants to learn for fitness, or they'd like to be the next great heavyweight, there's no loss in incorporating such a physically rewarding, and healthy, style of hobby into your life.

Horting lessons for kids. Our combination of expert coaching, modern training methods, safe training facilities, competition results and great family environment make us the «Premier Horting Training Center» in Kyiv. Horting is many things to different people: martial art, sport and way of life are just a few. We at Horting consider «Horting» to be one of the best forms of physical education.

Horting for kids is many things to different people. It is a fun sport, an art, a discipline, a recreational or social activity, a fitness program, a means of self-defense or combat, and a way of life. It is all of these and more. People practice Horting to excel in competition, to stay in shape, to develop self-confidence, and for many other reasons. But most of all, children do Horting just for the fun of it.

Horting for kids is Fun! As in all sports, Horting has a strict set of rules that governs competition and ensures safety. For those who want to test their skills, Horting offers the opportunity for competition at all skill levels, from club to national tournaments, to the World Championships. There are separate weight divisions for men and women, and boys and girls.

Horting is best known for it's – kicks and punches, spectacular throwing techniques but also involves considerable grappling on the ground utilizing specialized pins, control holds, arm locks, and Horting choking techniques. Horting emphasizes safety, and full physical activity for top conditioning. Horting is learned on special mats for comfort and safety. Horting is unique in that all age groups, both sexes, and most disabled persons can participate together in learning and practicing the sport. Horting is an inexpensive, year-round activity, that appeals to people from all walks of life. Many people over sixty years of age enjoy the sport, as well as very young boys and girls.

Horting develops self-discipline and respect for oneself and others. Horting provides the means for learning self-confidence, concentration, and leadership skills, as well as physical coordination, power, and flexibility. As a sport that has evolved from a fighting art, it develops complete body control, fine balance, and fast reflexive action. Above all, it develops a sharp reacting mind well-coordinated with the same kind of body. Horting training gives a person an effective self-defense system if the need arises, and is often a part of the training done by athletes preparing for Horting matches.

Horting created the system of ranks that recognize a person's degree of knowledge, ability, and leadership. There are separate ranks for juniors and seniors. Horting ranks are

identified by colored chevron, three degrees of advanced grades for instructor, three degrees of advanced grades for master and three degrees of advanced grades for international master. Regular advancement encourages students to achieve more.

Principles and Goals of Horting. Horting, which is translated as the «power and pride», teaches the principle of efficient in the application of technique. This is the efficient use of balance, leverage, and movement in the performance of Horting throws and other skills. Skill, technique and timing, rather than the use of brute strength, are the essential ingredients for success in Horting. For example, in Horting classes you may learn how to give way, rather than use force, to overcome a stronger opponent. The principles of Horting, such as «Maximum Efficiency» and «Mutual Welfare and Benefit», can also be used in our dealings with others in life. The ultimate goal in Horting is to develop oneself to the maximum extent possible, always striving for perfection, so that you can contribute something of value to the world. Horting involves wrestling-like moves. It has no strikes and uses no weapons. How popular is Horting? Today, Horting is practiced for fun, fitness, recreation, self-defense and competition throughout the world by thousands of people. Horting has found its way into the school systems in Ukraine. Why should I learn Horting instead of another art?

Horting is a better form of physical education, especially for children. Horting training is tougher, so your body is better prepared mentally and physically to withstand the rigors of an assault. It's more complete because it has standing and ground fighting skills. It provides a better sense of true accomplishments because there is no «make believe» in its training. It's an excellent sport to cross-train in because it offers great development in balance, kinesthetic awareness, coordination and ruggedness.

Getting Started. When can I start?

You can start any time you are ready to join our program. We have no specific beginning sessions.

How do I get started?

That's easy! Fill out the registration form in Club of Horting, pay your training fees, purchase your uniform (Horting-suit), and you're ready to embark on a wonderful journey with us.

Do I have to sign a contract?

No. We are on a three, six, 12 month membership basis or constant membership.

How old must my child be to start Horting?

Although we accept children as young as five on a case by case basis, a better starting age may be 6 or 7 for some children. The starting age will depend on a child's maturity level, attention span, interest, and sports background.

Am I too old to start Horting?

That really depends on how old you think you are, and what kind of physical and medical condition you are in. We have students who begin Horting well into their forties. Horting is a sport that you can practice beyond your sixties provided you start early enough in your life.

How fit must I be before I can start training?

If you wait until you are fit, you'll never start Horting! So, come in with whatever fitness level you have, and we'll adjust your training.

Will I need special equipment?

The only equipment you'll need is a Horting uniform, which you can purchase from our supplier. You can purchase directly from the supplier and they will ship directly to your home.

What will my first lessons consist of?

Since our classes consist of students with a variety of Horting experience, you will participate at your own pace in a general warm-up and stretching period. After that, you will be assigned an assistant coach or a senior student to teach you some basic skills. You will probably get your first taste of sparring, which we call «scholastic fighting», toward the end of your first practice. Of course, it'll be with a very accommodating training partner who will help

you reinforce some of the skills you learned in your first lesson. This set-up will last until you are capable of participating with the rest of the class.

Do I practice with less or more experienced people?

You will be paired up with a variety of training partners, all of whom will be there to help you learn Horting in a positive environment.

Is Horting appropriate for girls or women?

Very much so! In our opinion, females need Horting more than males do. According to many statistics, as many as one in three females will be subjected to an assault, mugging or rape in her lifetime! We believe that Horting training will give females the physical strength, mental toughness and self-defense tools to better handle an assault. Horting will also help females develop assertiveness and confidence to face the day to day hurdles in today's society.

Will Horting help me defend myself?

Even Horting's detractors will tell you that Horting is strong and effective for self-defense because it's a combative sport and MMA. Go figure! The bottom line is that Horting is effective for self-defense precisely because it is a combative sport. The competitive element in Horting training gives you a much more realistic preparation for self-defense situations, especially since Horting involves both standing and ground fighting skills. There are no forms or «air bashing» in Horting-only real interaction with a real training partner who fights back.

Will Horting help me in other sports?

Horting is one of the best sports to cross-train in, especially if you play a contact sport. It's a natural complement to wrestling. Horting will improve your balance, coordination, kinesthetic awareness, strength, physical and mental toughness, and self-confidence, and will make you a better athlete.

Is horting practice physically challenging enough to substitute for time in the gym?

Yes. Many of our adults have joined us after being bored with their weight training or cardio programs. Horting offers anaerobic, aerobic, strength and flexibility training in addition to the technical and self-defense benefits.

Will horting help me be a better high school wrestler?

Most assuredly, yes! As a matter of fact we don't understand why every wrestler isn't also a Horting player. Wrestlers who do Horting become better wrestlers. Wrestlers will benefit from Horting's emphasis on leverage and finesse, and will learn a different set of combative techniques to complement their wrestling skills.

All About Promotions.

Does Horting use a qualification system?

Yes, it does. As a matter of fact, Horting pioneers invented the colored chevron system that is now used.

How long does it take to become a master of horting?

The average time at Horting is six to eight years if you train three times a week, and compete from time to time. Of course, it'll also depend on your prior sports experience and your learning ability. Horting maintains high standards for rank advancement.

How often will I get promoted and how much does it cost?

Promotions are strictly based on merit, and we have no promotion fees. There are no automatic, quarterly promotion events like you'll find in many martial arts studios. You can expect to be promoted two to three times during your first year of training, after which promotions will come at a slower rate of one or two per year.

Can my 10 year old become a master of horting?

Not a chance! In Horting, there are no promotions to master-rank for young children. Unlike many of the styles, Horting requires physical maturity before becoming a master-rank. In other words, your child must be capable of competing with adults before being promoted to master-rank. Only our truly outstanding teenagers, who are many times national champions, stand a chance of earning a master-rank, often not before sixteen.

Competition.

Must I compete in tournaments?

Children are required to compete but adults are not. For children, competition is a huge part of a child's character development, which is why we require children to compete. It's also a requiremen t for rank promotion. In general, students who compete advance more quickly than students who don't compete.

Do I compete with others with similar experience /weight?

Horting competition is based on weight divisions and skill levels-usually novice, advanced, and master for athletes over 25.

Do boys and girls compete with each other? Yes and no. Girls and boys will train together and compete against each other within the confines of our class much carefully, but girls are usually not allowed to compete against boys in sanctioned tournaments. However, in many informal events girls with parent or coach approval may compete against boys.

Your child will thrive with the effective martial art of Horting.

Get Active: Horting!

Would you like your child to learn better self-discipline, self-confidence, and self-defense while engaging in a fun activity?

If so, then the Children's Horting Martial Art Program will be well worth the investment in you child's future health, physical fitness, and well-being. After school and weekend classes are offered for school-aged children under the direction of Instructors of the World Horting Federation.

After-school Horting Programs. Our Horting children's program is also available to schools and associations that would like to incorporate the art of self-defense. Since we focus on cooperation rather than competition or aggressive martial arts training, Horting is ideal for afterschool programs. Our Horting program is an hour long of basic Horting techniques, stretches, rolls, and games. A professional mat is provided for training and uniforms are required. We currently offer the Horting children's program to several international private schools and preschools in Ukraine.

Hee-yaw! Martial arts like Horting-frequently showcased in movies and TV shows-always get kids excited. After all, all those fancy moves do look pretty darn cool. If your horting kid is interested in lessons, here's what you need to know.

The benefits. Horting are an excellent way to improve eye-hand and eye-foot coordination, flexibility and balance, plus get a fun cardiovascular workout. «It's a fantastic foundation for other sports,» notes Alexei Vitrenko of Kyiv, Ukraine, whose five-year-old, Sergei, has been taking horting for about a year and a half. Still, the emotional and mental advantages may be even greater than the physical ones, says Hanna Slipchuk, who lives in Darnitsa Kyiv, Ukraine and has two daughters, 6 and 9. «Inna and Lena now know what self-discipline is because their instructors emphasize how important it is. In the two years they've been taking horting, they will do things around the house without being asked, and then they'll say, 'mommy, I showed self-discipline!'» Kids like working towards the goal of the next horting-rank too.

Aza Shulga, an instructor at Mixed Martial Arts Horting in Cherkasy, Ukraine, also points to the good manners that are generally standard in martial arts. «Respect is a lost art these days,» she says. «In martial arts, you always show respect to those who know more than you; to those who have achieved a higher rank. A bow is a physical demonstration of courtesy, and titles of respect are used: teacher, master, instructor».

Keep in mind. Horting lessons, like many extracurricular activities, can be not expensive. The national average is between $ 20 and $ 40 per month for two-three classes a week. If you get involved in tournaments, competition fees and out-of-town travel can add up even more. On the other hand, the lesson fees are pretty much your only expense, as the familiar suit-type uniform (hortovka) is usually under $ 20 and roomy enough to last for more than one year.

The number one concern of parents and kids alike? «A typical misconception is that martial arts will teach violence», says instructor Yury Vasetskiy, owner of the Horting Kids chain of schools in Dnepropetrovsk, and author of The Horting Club (Scholastic) series of children's books. «It's actually just the opposite: children learn focus, discipline and patience». A child who has seen martial arts in the movies may be scared that he'll get beaten up during the lessons, so reassure him that he'll be safe. It's important to make sure your child understands that she is not learning how to fight someone on the playground, and that the skills she learns should only be practiced in class and at home.

Another common misconception is that children will be taught religious practices, says Victor Meniaylov, in Odesa, Ukraine. «There's this idea that Horting are part of Ukrainian religions like Christianity, but that's not the case at all». Instructors may come from a variety of religious backgrounds, but in most cases they teach martial arts skills only.

Choosing a school of horting. It's crucial to shop around to find a school that's the right fit for your child. A number of schools offer a personalized meeting with the instructor, parents and child in order to assess the child's needs and skills-before you shell out for six months' worth of lessons. That way everyone knows what's expected. Other schools offer a free trial class, or trial package of three lessons and a uniform for as little as $ 20.

The martial arts industry is fairly segmented-there is a number of official associations and bodies- and there is no national standardized certification for instructing children. This means that you really have to do your homework by asking friends for recommendations, and checking out the skilled schools of Horting personally. Safety is one of the most important considerations. «Look for a good floor», advises Volodymyr Shevchuk, instructor of horting in Brovary, Ukraine. «Hardwood isn't great. The floor should be well padded with mats». Ask the instructors about the steps they take to prevent injuries. Sit in on a few classes and pay attention to the general attitude and atmosphere. How do the kids respond to the instructor? Is the instructor able to give proper attention to the students, or is the class overcrowded or distracting? How is misbehavior handled?

The instructors should be very open to answering all your questions and explaining the school's approach. «Make sure the program focuses on life skills such as respect, patience and perseverance, as well as fitness», suggests instructor of horting Yury Vasetskiy. Some mixed martial arts schools may specifically talk about related life skills during classes. For example, Slipchuk's daughters learned about bullying and «stranger danger».

The length of the class should be geared to young attention spans: a 30-minute class works for kids age 3 to 7, and 45 minutes is good for kids aged 8 to 12. If you're simply looking for a fun and social activity for your child, a weekly class is ideal, while classes two or three times a week are recommended for more serious students. Children may attend as many or as few of the scheduled classes each month as fits their wants and needs. 6-12 years old children can attend any of the days available. Attend 1 or 2 days a week. Tuition is determined upon the number of days selected.

Hygiene is often a good indicator of how well-run a school is. «We immediately ruled out the ones that hit us with a strong smell of sweat as soon as we walked in», says Zoya Dikhtyarenko [3; 4; 5].

The classes should be age-appropriate for skills (no complicated flying leaps for 4-year-olds) and most of all, fun! Hanna Slipchuk says her daughters love games such as «Cossack Says», in the last five minutes of the class, and Alexei Vitrenko says her son gets a kick out of instructions like, «Pretend you're jumping over lava!» Feel safe knowing your child is learning important skills of awareness, discipline, cooperation, and self-defense. MAKE HORTING A PART OF YOUR CHILD'S LIFE TODAY!

Formation of the values of healthy life of pupils and students by means of Horting

Formation of the values of healthy life of pupils and students by means of Horting leads to the necessary training process of conscious discipline of students. The highest manifestation

of conscious discipline of pupils and students is responsible behavior – self-explanation of reasoning and performance of sporting requirements of horting, norms of conduct and general life [1; 3; 4; 7].

At the same time, the values of healthy life are significant for most representatives of pupils and students, have a certain vital unexpectedness, and, in general, for modern youth, there are typical settings for professional and personal self-realization. However, these values are not well-understood. This is evidenced by the fact that many pupils and students who believe that they understand the values of a healthy life and lead a healthy lifestyle, in reality, do not adhere to its norms; the practical realization of the values of healthy life takes place not more than one third of young people.

There are data in literature that insufficiently adequate judgments of pupils and students about the influence of small doses of alcohol on various parameters of human health; and far from all young people correctly assess the role of physical culture and sport in improving the mental and physical capacity of man. Thus, it is quite obvious that the real picture of health as a component, for example, the professional status of students is in the stage of formation. Insufficient attention to own physical and mental health, misunderstanding of the values of healthy life objectively poses a threat to the implementation of life plans for pupils and students.

The phenomenon of health has precise specifics. The complexity of his study lies in the fact that the basis of value behavior related to health, are the most diverse needs. At the same time, a significant part of the types of behavior that affect health, is caused by motives, not related to health. All this complicates the study of behavioral values of the values of healthy life and the factors that determine them.

One of the existing indicators that characterize the attitudes of pupils and students to their health is the self-assessment of health, the place of health in the system of values of life, the existence of habits of a young person related to smoking tobacco products, the use of alcoholic beverages and narcotic substances. It is these indicators in the context of pupils and students to focus on studying the role of motivation in shaping the value attitude of students to health and, in particular, observing them a healthy lifestyle. This problem can be solved in the methodological field of sociology of medicine.

Sociology of health is an integral part of the sociology of medicine. Such an approach appears to be the only true one, since the subject of sociology of medicine is broader than the subject of sociology of health. In addition, the sociology of medicine has a more prolonged and rich history than the sociology of health, the idea of which was formed relatively recently. One can say that sociology of health exists only because there is a sociology of medicine. The author is interested in this case only the issues directly related to the problem of the attitudes on the formation of the values of healthy life and is considered and explained in the field of sociology of medicine, which methods can be used to study the specific problem of forming the values of healthy life of pupils and students by means of Horting, put in the headline research [3].

Sociology of Medicine offers as an integration criterion for a comprehensive assessment of the state of health, social and hygienic well-being of the population, a criterion for quality of life. The assessment of the quality of life is based on both objective and subjective parameters, but the main measure of quality of life is the subject, which determines the degree of satisfaction of their needs.

The basis for the formation of modern ideas about the quality of life and its value in medicine is the definition of health, which refers to the state of complete physical, mental and social well-being, and not just the absence of illness. The concept of «quality of life» was not considered as a component of health until 1947, when the World Health Organization first identified the concept of «health» as a state of physical, psychological and social well-being. Initial studies on the quality of life and its values began shortly thereafter, although this

concept became an independent category of index of scientific publications on medicine Index Medicus only less than 30 years ago.

The importance of assessing the quality of life in various diseases was realized only in the last decade of the twentieth century, which made the assessment of quality of life one of the main objectives of the therapy. The values of a healthy life, quality of life, directly related to the health, is an integral indicator that contains three components:

1) a functional state that includes such characteristics as performance, tolerance to physical activity, daily work performance, independence, communication, intellectual activity, confidence in decision making, emotional manifestations, etc.;

2) symptoms associated with the main or concomitant illness or its treatment (pain, shortness of breath, side effects of drugs, etc.);

3) perception and mental condition, which includes depression or anxiety, which may be the result of the disease itself, and the use of medicinal substances, as well as social activity, sexual function, satisfaction of medical assistance, contact with a physician, etc. Determining the quality of life for pupils and students integrates primary sociological and secondary medical approaches: healthy life of pupils and students is the adequacy of the psychosomatic state of a person to his social status.

There is and can not be abstract-intuitive attitude of pupils and students to their physiological and mental status. The attitude to health is determined by the social needs of the individual. On the one hand, a person takes a position in society (social status), which allows her to reach her physical capacity. This is not discrimination, but a natural genetic and morphological diversity, in which the survival of the human race is kept altogether. Thus, the «allowed» status of pupil and student youth and he may have a very large range of social roles dictates the necessary parameters for a state of health, appearance, attitude to medicine, etc. But if we look at each particular case, we will see that the subjectivity itself is easily counted, and only the unique combinations of the values of healthy life, imposed on the psychogenetic basis of the personality of pupils or students, remain intuitive. Consequently, with the help of the notion of «social status» it is possible to objectively measure the procedure for assessing the values of healthy life of pupils and students, although complete algorithmization, as with all estimations, is difficult to achieve here [1; 3].

Student, in spite of apprenticeship, has a specialty about the values of a healthy life; it is a target social group whose main function is to acquire the chosen professional status. At the same time, the status of the concept includes not only the knowledge and skills acquired during the training, but also the appearance, stereotypes of behavior, lifestyle as such. From these positions, the health of students is considered as the only non-alternative condition for acquiring professional status. Providing optimal conditions for study, work, leisure, life, which contribute to the completion of the formation of a healthy organism and the preservation of health, is the most important task, and involvement in the conduct of a healthy lifestyle as a norm of hygienic behavior is the way to the solution of this problem.

On the example of the University of State Fiscal Service of Ukraine, it is known that from 17 to 50 % or more enrolled students who have entered the 1 year course have a deviation in their health. A group of absolutely healthy students, who are actively engaged in sports, is only 10–12 %. In the process of learning and adaptation to a new social environment, the freshmen of the University of SFS of Ukraine have a great psycho-emotional load, hypodynamia, lack of free time, which naturally affects the central nervous endocrine, cardiovascular and other systems of the organism, which is the result of the onset or increase of chronic diseases. According to the Department of Fitness, Recreation and Rehabilitation of the Training and Research Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation of the University of the State Fiscal Service of Ukraine (USFSU), the incidence in the lungs, medium and severe forms varies from 400–750 per 1000 students. Since there is a large statistical base on this issue at this department, the author constructed a presentation of the

material of this article in the form of comparative analysis of data on the general state of health of students of higher educational institutions. This analysis has shown that there are no alternative approaches to assessing existing risks for students' health and understanding youth's values of healthy life.

At the same time, there are common perceptions about the values of healthy life and healthcare that depend on the person himself. This is the observance of hygiene norms of behavior, medical activity, awareness of rising on various issues of healthy lifestyle, awareness of the values of healthy life, etc. The most significant elements of hygienic behavior are rational nutrition, motor activity, general strengthening and antistress measures, full rest, etc .; each of these values of a healthy life is important and interconnected with others, in the general structure affects the health. However, in today's living conditions pupil and student youth are difficult to implement all the necessary for the preservation of health value. Modern youth inadequately assess their health and not adequately responsible for their own health. We see disadvantages in organizing nutrition, medical care, sanitary and hygienic living conditions and studying in educational institutions. In such conditions, during a period of study at the university, the state of health of students, as a rule, does not improve, and may worsen.

The installation, according to which the health of young people remains the prerogative of health workers, is not completely exaggerated. Doctors can provide effective help if they are contacted. And in this issue young people show negligence. Medical activity, that is, timely visits to a doctor, the administration of drugs on the recommendation of a physician, is detected in less than 25 % of cases. In the system of vital values of a young person, health, as the underlying value, occupies the third place after family and work, according to domestic research. Health has taken a high place in the structure of values because, being a qualitative characteristic of the individual, it contributes to the achievement of many goals and different human needs. In today's economic and social reality, schoolchildren and students, the health sometimes acts as the only means to achieve the tasks, which makes it a definite object of exploitation, and the value of healthy life becomes an effective tool. This statement concerns, first and foremost, the youth, which enters into life without material and social support from the parents.

The instrumental nature of the value of healthy life for pupils and students is also associated with the fact that with low starting opportunities for entering the market relations in the majority of the population of the country (material and living conditions, qualifications, the ability to engage in Horting, etc.) is the exploitation of health as the most affordable resource, and in young people is often the only one. At the same time, the values of healthy life as a means of achieving life's goals are more important than a means to live long and fully [1; 4].

Thus, the joint activity of teachers and parents is one of the main principles for forming the values of healthy life of pupils and students through the means of Horting. Such interaction can be divided into three stages: motivational-cognitive, activity-behavioral productive-evaluative. During these three stages, you can identify sign categories: forms of joint activities of the Horting teacher and parents; means of joint activity of the Horting teacher and parents; the expected result in forming pupils 'and students' values of healthy life by means of Horting, included in the developed model of the organization of joint activity of teachers and parents as a condition for the formation of values of healthy life of pupils and students by means of horting and indicated in Table 1.

The positive dynamics of the formation of the values of healthy life of pupil and student youth by means of Horting was obtained as a result of a number of pedagogical circumstances: the basis of pedagogical goal-setting during the construction of the educational process was the value attitude to health; the content of education orienting towards the formation of the values of healthy life, was developed in accordance with the principles, justified in the study; the basis of ensuring the work process was a joint activity of teachers (trainers-teachers) from Horting and parents, implemented at all stages of the educational process with the help of the best possible for each stage of the forms and means of interaction of all participants in the process.

Table 1

Model of organization of joint activity of teachers and parents as a condition for the formation of values of healthy life of students' youth by means of Horting

Stages	Forms of joint activity of teachers and parents. Means of joint activity	Means of joint activity	Expected result in forming young people's values of healthy life by means of Horting
Motivational-cognitive	Joint discussion of forms of cooperation between teachers and parents. Involvement of specialists (medical workers, psychologists) in cooperation. Organization and performance of role-playing games. Organize and conduct health lessons. Issues of magazines and newspapers about horting and health.	Development of a joint action plan. Selection of literature and its discussion. Conversations about horsing. Acquaintance with the basics of ZHZh, help in the self-development of youth rules of ZSZH. Getting acquainted with the technique of horting, moving games, organizing and conducting joint travel games. Organization of research work.	Formed readiness for activities aimed at preserving and strengthening their health.
Activity-behavioral	Project activity of teachers, parents, students of schools and universities. Organization and holding of competitions for horting, hiking, games, sports holidays. Organization and conduction of excursions to art museums, cinemas, sports arenas.	Joint goal setting. Identify problems. Developing the best means of achieving goals. Establishment of causal relationships. Reflexive conversations. Autotraining. Keep your health diaries. Developing an Individual Health Program and a Family Health Program	The ability to achieve the goals, while showing patience, diligence, perseverance, dedication. Ability to manage your emotions, control your behavior. Ability to control their health and with the support of parents to organize activities aimed at improving it. Knowledge of prevention methods.
Effectively-evaluative	Projects, research works aimed at enriching their health. Issue of individual and class (student) health sheet.	Assistance in the organization of individual and group activities of pupils and students. Assist in selecting material for projects and research. Assistance in documentary registration of work. Reflexive dialogue.	Awareness of health as a social value. Developing sustainable behavior aimed at improving your own health

The positive dynamics of the formation of the values of healthy life of pupil and student youth by means of Horting was obtained as a result of a number of pedagogical circumstances: the basis of pedagogical goal-setting during the construction of the educational process was the value attitude to health; the content of education orienting towards the formation of the values of healthy life, was developed in accordance with the principles, justified in the study; the basis of ensuring the work process was a joint activity of teachers (trainers-teachers) from Horting and parents, implemented at all stages of the educational process with the help of the best possible for each stage of the forms and means of interaction of all participants in the process.

The values of the healthy life of pupil and student youth by means of Horting are manifested in the recognition of health as the most important value, the ability to deliberately build their own behavior in order to improve their health, knowledge of ways to improve and enrich, and ability to control their own health; an important result of forming pupils' and students' values of healthy life is the manifestation of independence, aimed at strengthening and preserving their health. The family of a pupil of a school or a university student should be an active full member of the educational process, while the joint activity of the teachers of Horting and parents is realized as the interaction of equal subjects, aimed at achieving the one goal – the formation of values of healthy life, and implemented through initiative coordination and managing each other's actions in the exchange of positions, dialogue, discussion and recognition of a jointly developed solution [3; 4].

Effective means for forming the values of healthy life of pupils and students in the process of horting classes are practical classes in sports sections and circles, the creation of an individual health promotion program, reflexive dialogues, design and research activities that provide a conscious understanding of the phenomenon of health by young people. The developed and tested model of organization of the joint activity of the teachers of Horting and parents as a condition for the formation of the values of healthy life of pupils and students by Horting means effective since it provides a stable motivation of pupils and students to preserve, strengthen and enrich their health.

Thus, the values of a healthy life – a condition of human development that provides a rationally organized way of life, which contributes to the full implementation of human social functions, which allows for old age to maintain moral, mental and physical health. A special place should be taken away from the axiological approach, that is: a healthy lifestyle is not only a way of organizing all aspects of life, aimed at health promotion and compliance with generally accepted norms and rules of a healthy lifestyle. This category involves the development of values of student youth, the priority of which is health, the formation of a conscious attitude to their own health, and on this basis – the choice of the personality of his behavior in various spheres of activity that allows providing physical, psychological and social health components.

Conclusions. Practical experience in the formation of the values of healthy life of pupil and student youth by means of Horting proves that awareness of the values of healthy life is one of the main conditions that involve the ability to develop, not to be ill, and to reach the ultimate goal, to achieve sporting success in the Horting. The basic principles of formation of values of healthy life of pupils and students by means of Horting are considered. It is considered by us as the purposeful process of education in youth of ability to reveal a man of his abilities, the only reasonable form of life which leads a person to health, active longevity, interesting and rich life.

For pupils and students, the commitment to a healthy life becomes of particular importance, acting as a factor of success, both in teaching and in future professional activities. It is necessary that pupils and students in the academic years should come to realize the importance of the values of healthy life. It is important to ensure that every graduate of secondary and higher school has not only high cultural level and professional competence, but also the optimal state of health, the skills of organization of their healthy life, ability to restore the body after intense work. Consequently, the formation of the values of healthy life for pupils and students becomes a priority task of teachers of secondary and higher schools.

Horting is an effective part of the educational process, aimed at satisfying the inquiries, the interests of senior pupils and students regarding the formation of the values of healthy life through the educational effect of the trainer. Thus, a pedagogical model of the formation of the values of healthy life of pupils and students by the means of horting are developed and experimentally tested: the purpose, principles, means and methods, pedagogical conditions that contribute to the formation of the values of healthy life of pupils and students and increase the sporting results. Considering different positions, one must admit that healthy life is a complex value phenomenon

that reflects all aspects of human life. Undoubtedly, the central notion that is formed due to the understanding of the values of healthy life as a value of life is the category of «health».

As a result of the study, the goal was achieved, the hypothesis was advanced and positive results were obtained in solving the tasks.

Prospects for further research. Further work on the study of national brand of Ukraine in the world, Olympic perspective and methods for forming the values of healthy life will determine the effectiveness of providing a list of physical exercises of Horting and methods of communication between the load and the level of formation of behavior norms for the strengthening of health, which is specified in the ascertive and molding experiments of the research.

Sources

1. Bech I. D. Education of the person: 2 books. B. 1: Personally oriented approach: theoretical and technological principles / I. D. Bech: scientific publication. – K.: Lybid, 2003. – 280 p.
2. Vasekyj Yu. V. Education of young people in the traditions of the Zaporozhian Cossacks, or why teaches horting / Yu. V. Vasetskii – Information and Historical Directory. – Dnipro, 2011. – 25 p.
3. Dihtyarenko Z. M. Formation of healthy lifestyle skills by means of physical culture and health work on the example of the pedagogical experience of NSC № 24 (on the basis of Horting): method. manual. / Z. M. Dihhtyarenko, I. S. Danylyuk, N. I. Sklyar; in general edition Z. M. Dihhtyarenko. – K. : Palyvoda A. V., 2015. – 324 p. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.
4. Dihtyarenko Z. Research of the main concepts of Horting: «education», «hort», «horting», «horny», «hort education» in psychological, pedagogical and philosophical literature / Zoya Dihtyarenko // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.
5. Dihtyarenko Z. Evaluation of the psychomotory of hortingists for forming their active life positions / Zoya Dihtyarenko // 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.
6. Yeromenko E. A. Horting educational program for children's and youth sports schools / E. A. Yeromenko – K .: Palivoda, 2010. – 108 p.
7. Yeromenko E. A. Horting – national sport of Ukraine / E. A. Yeromenko – K .: Palivoda, 2014. – 1064 p.
8. Fundamentals of health and physical culture // Programs for secondary schools. 1-2 classes / M. D. Zubalii, A. F. Borysenko, O. I. Ostapenko, V. V. Stolinenko, S. I. Zhevaga, L. I. Ivanova, E. V. Stolitenko. – K.: Primary school, 2001. – P. 76-89.
9. Petrochko Zh. Horting as a system of patriotic education and forming value-moral personal qualities / Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 14–21.
10. Petrochko Zh. Patriotic education of modern youth based on kozak pedagogics (Horting) / Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 42–50.
11. Psychology: a textbook [ed. Yu. L. Trofimova]. – 2nd type, stereotype. – K.: Lybid, 2000. – 134 p.
12. Pustolyakova L. Drafting of individual programs for medical colleges using the elements of horting /Larysa Pustolyakova // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 90–95.
13. Tymchyk M. V. Patriotic education of senior teenagers in the process of physical culture and mass work: Diss. ... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.07 / M. V. Tymchyk. – K., 2013. – 222 p.

ПРИКЛАДНІ ВИДИ ХОРТИНГУ, ВПЛИВ ХОРТИНГУ НА ВІЙСЬКОВУ, ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНУ, СПЕЦІАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ТА БОЙОВУ ПІДГОТОВКУ

Роман Головащенко, *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ,*
Вікторія Заріцька,
студентка Університету державної фіскальної служби України, ***Україна***

ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

У даній статті досліджується поняття «поліцейський хортинг», який є національним професійно-прикладним видом спорту України. Вказується мета заснування поліцейського хортингу, його сутність, характер, основа, завдання та цілі. Описано на які напрями поділяється поліцейський хортинг, та їх основний зміст. Також вказуються розділи хортингу, як спортивного єдиноборства, і розкривається їх сутність та критерії оцінювання під час змагань.

Ключові слова: *хортинг, спорт, бойове мистецтво, поліція, система, єдиноборства, самозахист, розділи, атакуючі дії, екстремальні ситуації.*

Поліцейський хортинг заснований для поліпшення професійної підготовки працівників силових структур. Говорячи про поліцейський хортинг як вид професійної діяльності, призначеної для підготовки спортсменів високого рівня майстерності, які здатні виконувати воєнізовані та охоронно-прикладні завдання, потрібно підкреслити, що це насамперед полігон для випробування і відбору найбільш ефективних прийомів у жорстких умовах конкурентної боротьби як на спортивному хорті, так і в реальних сутичках із озброєними та неозброєними порушниками закону [4]. Поліцейський хортинг створено з урахуванням потреб правоохоронної діяльності, що робить його важливою складовою військово-патріотичного виховання молоді і засобом формування готовності людини до дій в екстремальних ситуаціях шляхом залучення правоохоронців та інших груп населення до тренувальної та змагальної діяльності [5].

Мета: теоретичне дослідження виникнення та розвитку поліцейського хортингу національно-професійно-прикладного виду спорту України.

Важливими для подальшого розвитку теорії і методики поліцейського хортингу є дослідження сучасних українських науковців: Е. Єрьоменко (філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні), Ю. Радченко (суддівство змагань із поліцейського хортингу (демонстраційні розділи), А. Ребрина (розвиток бойових мистецтв як передумова становлення поліцейського хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України), І. Рогоза (форми та методи психологічної підготовки в екстремальних умовах у процесі занять поліцейським хортингом), О. Семигал (причини виникнення хортингу як основи для створення поліцейського хортингу), М. Хасанов (застосування розділу «Поліцейська боротьба» у формуванні готовності молоді до поведінки в екстремальних ситуаціях), Б. Шаповалов (поліцейський хортинг – сучасний національний професійно-прикладний вид спорту).

Оптимізм викликає беззаперечний факт, що поліцейський хортинг є важливою складовою військово-патріотичного виховання молоді [1, с. 12].

Турніри, що проводяться Міжнародною федерацією поліцейського хортингу, сприяють найбільш ефективній підготовці співробітників правоохоронних органів. Також приділяється велика увага підростаючому поколінню. Тому, діяльність федерації направлена не тільки на накачування м'язів і засвоєння бойовий навичок, це ще й військово-патріотичне виховання молоді. Хлопці, які займаються даним спортом, підвищують фізичні, моральні та вольові якості. Організація вже нараховує регіональні

відділення в усіх областях України та декількох країнах Європи й Азії, а також дальнього зарубіжжя.

Завдання поліцейського хортингу:

1. Пропаганда здорового способу життя.
2. Розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей.
3. Технічна, тактична та психологічна підготовка працівників міліції (поліції) та інших правоохоронних органів.

Поліцейський хортинг включає в себе *спортивно-прикладну і практично-бойову* версії. Перший напрям розроблено спеціально для розвитку спорту, залучення дітей та учнівської молоді у спортивні зали, підтримання позитивного іміджу української поліції та інших силових органів серед населення. На заняттях із початківцями учні вчаться наносити удари та захищатися від них, не отримуючи при цьому навіть мінімального травматизму. Але це не означає, що відразу проводиться навчання спеціальним прийомам, які ефективно застосовуються в українській поліції. Практично-бойовий напрям поліцейського хортингу – це більш серйозна й закрита дисципліна, призначена для співробітників, які мають спортивні досягнення, вивчили правила єдиноборства і мають спортивний розряд не нижче кандидата у майстри спорту з хортингу або іншого виду повноконтактного бойового мистецтва [2, с. 80; 4].

Основа майстерності поліцейського хортингу – спеціальна поліцейська техніка, яка, базуючись на хорошій фізичній підготовці, при дотриманні законів тактики, стратегії, психології та філософії єдиноборств, зведе до мінімуму шкідливі наслідки нападу правопорушників. Саме техніка самозахисту дозволяє правоохоронцю або добропорядному громадянину нівелювати перевагу нападника у фізичній силі, озброєності та чисельній перевазі, якщо нападників більш ніж один [3].

Поліцейський хортинг є національним професійно-прикладним спортом, в якому акумульовано бойові традиції українського народу та напрацювання в галузі національного бойового мистецтва «хортинг». Поліцейський хортинг являє собою систему окремих розділів спортивних єдиноборств, притаманних лише цьому виду спорту, що надає йому характеру яскравої індивідуальності та неповторності.

Поліцейський хортинг як прикладну бойову систему, розроблену для силових структур, можна застосувати і для використання цивільним населенням. Так чи інакше, але в результаті формування підрозділів сил оборони України, як у будь-якій силовій структурі, питання про методи ведення рукопашної сутички й спеціальної підготовки постало досить гостро. Українській поліції потрібна бойова система, що відповідає кільком основним вимогам. Вона повинна бути легкою у вивченні й застосуванні, щоб і солдат, і службовець контори, і боєць спецпідрозділу змогли добитися успіху в навчанні за можливо короткий проміжок часу, а також підтримувати надбані навички. Також необхідно, щоб навички і прийоми відпрацьовувалися за мінімальні повторення, в короткий термін мали виховний і практичний зміст. Ще більш важливим є, щоб прийоми були легко застосовні в умовах максимального стресу, який часто трапляється в роботі поліцейського [4].

Спортивно-прикладний напрям розроблено спеціально для розвитку спорту, залучення дітей та учнівської молоді у спортивні зали, підтримання позитивного іміджу української поліції та інших силових органів серед населення. На заняттях початківці вчаться наносити удари і захищатися від них, не отримуючи при цьому навіть мінімального травматизму. Тренування починаються з ознайомлювальних і профілактично-виховних бесід, потім переходять до загальнофізичної частини, на якій інструктори-викладачі навчають загальнозміцнювальним вправам, правильному диханню, пластиці, координаційним елементам. Далі йде практична частина – безпосередньо техніка нанесення ударів, захисту від них, вивчення кидкової техніки. Особливою методикою вважається імітаційний ігровий двобій з уявним супротивником, під час якого майбутні поліцейські відпрацьовують весь вивчений матеріал, і тільки після цього початківці приступають до спарингів. Будь-який співробітник української

поліції просто зобов'язаний оволодіти первинним набором прийомів самооборони, які однозначно допоможуть у службі [3].

Поліцейський хортинг як вид спорту є системою декількох розділів спортивного єдиноборства, таких як: техніка самозахисту; поліцейський самозахист; показові виступи без зброї; показові виступи зі зброєю; поліцейська боротьба.

Розділ «Техніка самозахисту» (англ. мовою – Self-defense Technick) – це командні змагання серед спортивних пар, зміст яких полягає у виявленні спортсменів, технічна підготовка яких є найбільш якісною. Техніка має бути позбавленою складних рухів і дозволяти спортсмену поставити агресивну поведінку нападника під контроль. Для участі в змаганнях обираються саме пари тому, що більшість практичних завдань виконуються парними нарядами поліції. Напарники повинні довіряти один одному, працювати як одне ціле, чому сприяють командні виступи на змаганнях з поліцейського хортингу [3]. Критеріями оцінки в цьому розділі є: практичність; ефективність; контроль ситуації (нападника, зброї); швидкість переходу від захисних дій до контролю нападника; дотримання балансу; правомірність дій. Дотримання зазначених вище принципів є принципово важливим не лише для перемоги у змаганнях з поліцейського хортингу, а насамперед у повсякденній роботі правоохоронців [5].

Практичність. Техніка самозахисту повинна бути такою, щоб її могла застосувати не лише людина з надзвичайними здібностями або високим рівнем спеціальної підготовки, а й пересічний громадянин. Не припускається виконання складних акробатичних елементів. Ефективність. Техніка самозахисту має допомогти особі, яка нею користується, запобігти пошкодженням нападника та забезпечити контроль за ситуацією. Якщо техніка самозахисту не дозволяє з достатньою впевненістю запобігти пошкодженням (лезо ножа проходить по проекції тіла, або проекція польоту кулі проходить крізь тіло особи, що захищається, або вона захистом не може відвести удар, який за реального розвитку подій є небезпечним для життя або здоров'я людини), її не можна визнавати ефективною. Швидкість переходу від захисних дій до контролю нападника. Технічні дії захисту мають проводитися без пауз та зупинок до постановки ситуації під контроль. Контроль ситуації (нападника, зброї). Демонстрація техніки самозахисту повинна закінчуватися в кожному разі положенням, в якому особа, яка здійснювала напад, не може самостійно (без команди) рухатися (положення конвоювання, больовий контроль; зброя вибита або відібрана). Дотримання балансу. Під час демонстрації прийомів спортсмен повинен підтримувати стійке положення без втрати рівноваги, одночасно застосовуючи заходи для того, щоб опонент втратив рівновагу. Правомірність дій. Техніка самозахисту повинна бути в межах, визначених законодавством України для реальних ситуацій. Технічні дії самозахисту, що можуть призвести до смерті або спричинення тілесних ушкоджень, можуть бути продемонстровані лише при захисті від групи осіб або від озброєної особи [5].

У розділі «Поліцейський самозахист» (англ. мовою – *Police Self–Defense*), оцінюється ефективність реагування на раптовий напад. Спортсмен, дії якого оцінюється не знає, яким саме чином буде здійснено на нього напад (завдання відомо лише особі, яка буде імітувати напад). Перед початком нападу спортсмени стоять спиною один до одного на визначеній відстані і повертаються один до одного обличчям за командою рефері «прийом». Звісно, якість техніки самозахисту буде нижчою, ніж при демонстрації відбиття заздалегідь обговореного нападу, але такі дії є більш реалістичними [3]. Критеріями оцінки спортсменів при виступі у цьому розділі є: своєчасність реагування на напад; підтримання балансу; цілісність рухів; практична доцільність рухів; контроль ситуації; правомірність дій.

Своєчасність реагування на напад означає, що техніка самозахисту відбувається у той момент, коли напад вже розпочався, але ще не закінчився. Асистент на змаганнях може імітувати такі атакуючі дії: удар рукою (збоку , зверху, знизу, прямий, навідліг); удар ногою (знизу, збоку); удар палицею, нунчаками (збоку, зверху, тичком); удар ножем (прямо, зверху,

знизу, збоку, навідліг); спробу дістати зброю (з кишені штанів, внутрішньої кишені піджаку тощо); загрозу зброєю – пістолетом, автоматом, рушницею (ззаду, спереду); звільнення від захвату руками (одягу на груді, тулуба без рук спереду); звільнення тулуба з руками спереду, тулуба без рук ззаду, тулуба з руками ззаду, за шию спереду, за шию ззаду, за шию збоку, за одну руку двома руками, за ноги). Демонструючи техніку самозахисту, спортсмен може виконувати (імітувати виконання) будь-які удари, кидки, больові та прийоми, якими здушують, а також переходи на конвоювання та імітувати добивання. Технічні дії повинні бути виконані таким чином, щоб продемонструвати переконливість захисту від атакуючої дії та контроль над нападником після закінчення атаки. Техніка самозахисту має бути контрольованою, зі страхуванням особи, що імітує напад, без нанесення шкоди здоров'ю асистенту. Ступінь контакту при ударах та ступені зусилля при захватах, больових та прийомах на задушення має контролюватися до перших ознак його ефективності [5].

У розділі «Показові виступи без зброї» (англ. мовою – Self-defense Demonstration) найбільш високі оцінки отримують спортсмени, які демонструють амплітудні технічні дії самозахисту. Цей розділ є найбільш сприятливим для занять наймолодших вікових груп. Подальше спортивне вдосконалення спортсменів може йти у двох напрямах: перший – подальше ускладнення техніки і виступ у даному розділі, або навпаки, спрощення – і виступи в перших двох розділах. Окрім того, можна, застосовуючи спеціальні засоби і зброю, освоювати розділ «Показові виступи зі зброєю».

У розділі «Показові виступи зі зброєю» (англ. мовою – Weapons), перемога присуджується за майстерне володіння спеціальними засобами, макетами зброї, а саме: палицею, тонфою, пістолетом, помповою рушницею (без виконання пострілів) [3]. Критеріями оцінки в цьому розділі є: видовищність; синхронність рухів; чистота виконання базової техніки; ступінь складності рухів; підтримання рівноваги. Синхронність рухів: оцінюється координація м'язів і рухів, точність розрахунку часу. Видовищність: оцінюється вміння ї подати себе, артистичні здібності, хореографія. Ступінь складності рухів: оцінюється складність виконання ударів ногами, руками, стрибків, комбінацій дій. Частота виконання базової техніки: оцінюється правильність стійки, виконання ударів руками та ногами, блоків. Підтримання рівноваги: оцінюється вміння підтримувати стійке положення під час виконання комбінацій.

Розділ «Поліцейська боротьба» (англ. мовою – Police Wrestling) створений у результаті аналізу різноманітних видів спортивних єдиноборств і бойових мистецтв. Основою поліцейської боротьби є техніка хортингу, збагачена модифікованими елементами різних видів бойових мистецтв і спортивних єдиноборств: боротьби самбо, бойового самбо, дзюдо, джиу-джитсу, рукопашного бою, бойового спасу, кікбоксінгу тощо. В першу чергу це кидкова техніка, техніка затримання та конвоювання, удари руками та ногами. Специфікою цього розділу є те, що чиста перемога присуджується не лише за вдало проведені удари, кидки, больові прийоми. Її здобуде також спортсмен, який підняв опонента з партеру у стійку, утримуючи його в контрольованому положенні (положенні конвоювання) [3].

Поліцейський хортинг як система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях є більш широким поняттям, ніж вид спорту поліцейський хортинг. Вирішальним для отримання перемоги в більшості розділів є спеціальна поліцейська техніка, а питання тактики, стратегії, філософії та психології мають значення лише, якщо вони дозволяють підкреслити яскравість техніки. Це є ефективним в умовах наявності правил, які заборонять застосування небезпечних предметів, визначають місце проведення змагань, яке є освітленим і обладнаним м'яким покриттям, наявності суддів, які зупинять поєдинок у випадку небезпеки для життя та здоров'я, лікаря, який готовий прийти на допомогу. Життя є більш різноманітним і умови, в яких доводиться припиняти напади є неповторними, тому підготовка людини до поведінки в екстремальних ситуаціях має бути більш комплексною. Поліцейський хортинг як система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях має пропонувати відповіді на питання, як діяти в тих чи інших тактичних ситуаціях, і насамперед за

несприятливих умов: в чисельній меншості, проти озброєного нападника, в недостатньо освітленому місці тощо. Психологічна підготовка має вирішувати завдання готовності виконувати технічні дії в умовах невизначеності, за наявності больових відчуттів тощо.

Стратегічна підготовка – це галузь прогнозування розвитку подій та довгострокове планування підготовки до дій в екстремальних ситуаціях. Поліцейський хортинг як система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях і поліцейський хортинг як вид спорту доповнюють одне одного та є частинами одного цілого. Іншими словами, поліцейський хортинг – бойове мистецтво, яке має прикладний характер і призначене для захисту від нападу правопорушників й здійснення правомірного контролю за їхньою поведінкою [5]

Отже, поліцейський хортинг швидко розвивається, і набуває все більшого розповсюдження серед громадян України. Основна ідеологічна спрямованість поліцейського хортингу має захисний характер, а його основним моральним принципом є готовність і прагнення допомогти людині.

На створення поліцейського хортингу вплинули фактори: час, бажання засновника акумулювати бойові традиції українського народу, напрацювання в галузі національного бойового мистецтва «хортинг» і потреба правоохоронної діяльності [1, с. 15].

Поліцейський хортинг не містить у собі жодної негативної або фанатичної ідеології, направленої на скоєння злочинних дій, а його основи випливають із ефективності та природності спортивних і прикладних прийомів, що використовуються для фізичної підготовки людей, чия професійна діяльність носить правоохоронний характер. Основна ідеологічна спрямованість поліцейського хортингу носить захисний характер, а його основний моральний принцип – готовність і прагнення допомогти людині [2, с. 85].

Список використаних джерел

1. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / З. Діхтяренко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 9-15.
2. Єрьоменко Е. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. Єрьоменко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 80-85.
3. Суть поліцейського хортингу як виду спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.horting.org.ua/node/41549, http://www.pcma.org.ua/?p=129.
4. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.pcma.org.ua/?p=142.
5. Шаповалов Б. Поліцейський хортинг як вид спорту та система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях / Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 124-129.
6. Шаповалов Б. Б. Поліцейський хортинг – сучасний національний професійно-прикладний вид спорту / Б. Б. Шаповалов // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015.– С. 89–91.
7. Шаповалов Б. Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання (на прикладі хортингу) / Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 63−69.

Владислав Кулаківський,
студент Університету державної фіскальної служби України,
Науковий керівник:
Р. В. Головащенко, *канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ,* ***Україна***

СКЛАДОВА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ – ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ: НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Авторами в публікації «Складова військово-патріотичного виховання молоді – поліцейський хортинг: національний професійно-прикладний вид спорту України» аналізується історія розвитку хортингу, поліцейського хортингу, проведення змагань з п'яти розділів: техніку самозахисту; поліцейська самооборона; демонстраційні вистави без зброї; демонстративна зброя; поліцейська боротьба; турніри, що проводяться міжнародною федерацією поліцейського хортингу.

Ключові слова: *хортинг, поліцейський хортинг, історія розвитку, вид спорту, розділи змагань, правила, турніри.*

Поліцейський хортинг є національним професійно-прикладним спортом, у якому акумульовано бойові традиції українського народу та напрацювання в галузі національного бойового мистецтва «хортинг». Слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг [1-10]. Поліцейський хортинг являє собою систему окремих розділів спортивних єдиноборств, притаманних лише цьому виду спорту, що надає йому характеру яскравої індивідуальності та неповторності. Таким чином, поліцейський хортинг займає чинне місце в проекті Концепції національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу [6].

Поліцейський хортинг створений з урахуванням потреб правоохоронної діяльності та є важливою складовою військово-патріотичного виховання молоді і засобом формування готовності людини до поведінки в екстремальних ситуаціях шляхом залучення правоохоронців та інших груп населення до тренувальної й змагальної діяльності. Завданнями поліцейського хортингу є пропаганда здорового способу життя, розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей, технічна, тактична та психологічна підготовка працівників міліції (поліції) та інших правоохоронних органів.

Правила змагань у поліцейському хорті ґрунтуються на досвіді проведення змагань з різних видів бойових мистецтв, аналізу правоохоронної діяльності та призначені для спортсменів різного віку та статі. Правила окреслюють загальні положення та регулюють проведення змагань у п'яти розділах: техніку самозахисту; поліцейський самозахист; показові виступи без зброї; показові виступи зі зброєю; поліцейська боротьба.

Розділ *«Техніка самозахисту»* (англ. мовою – Self-defense Technick) – це командні змагання серед спортивних пар, зміст яких полягає у виявленні спортсменів, технічна підготовка яких є найбільш якісною. Техніка має бути позбавленою складних рухів та дозволяти спортсмену поставити агресивну поведінку нападника під контроль. Для участі в змаганнях обираються саме пари тому, що більшість практичних завдань виконуються парними нарядами поліції. Напарники повинні відчувати один одного, працювати як єдине ціле, чому сприяють командні виступи на змаганнях з поліцейського хортингу.

У розділі «*Поліцейський самозахист*» (англ. мовою – *Police Self-Defense*), оцінюється ефективність реагування на раптовий напад. Спортсмен, дії якого оцінюється не знає, яким саме чином буде здійснено на нього напад (завдання відомо лише особі, яка буде такий напад імітувати). Перед початком нападу спортсмени стоять спиною один до одного на визначеній відстані і повертаються один до одного обличчям за командою рефері «прийом». Звісно, якість техніки самозахисту буде нижчою, ніж при демонстрації відбиття заздалегідь обговореного нападу, але такі дії є більш реалістичними.

На відміну від розділу «Техніка самозахисту», де перемога здобувається простими та практичними рухами, в розділі «*Показові виступи без зброї*» (англ. мовою – Self-defense Demonstration) найбільш високі оцінки отримують спортсмени, які демонструють амплітудні технічні дії самозахисту. Цей розділ є найбільш сприятливим для занять наймолодших вікових груп. Подальше спортивне вдосконалення спортсменів може йти у двох напрямках: перший – подальше ускладнення техніки і виступ в даному розділі, або навпаки, спрощення – і виступи в перших двох розділах. Окрім того, можна, застосовуючи спеціальні засоби і зброю, освоювати розділ «*Показові виступи зі зброєю*».

У розділі «*Показові виступи зі зброєю*» (англ. мовою – Weapons), перемога присуджується за майстерне володіння спеціальними засобами, макетами зброї, а саме: палицею, тонфою, пістолетом, помповою рушницею (без виконання пострілів).

Розділ «*Поліцейська боротьба*» (англ. мовою – *Police Wrestling*) створений в результаті аналізу різноманітних видів спортивних єдиноборств та бойових мистецтв. Основою поліцейської боротьби є техніка хортингу, збагачена модифікованими елементами різних видів бойових мистецтв та спортивних єдиноборств: боротьби самбо, бойового самбо, дзюдо, джиу-джитсу, рукопашного бою, бойового спасу, кікбоксінгу тощо. В першу чергу це кидкова техніка, техніка затримання та конвоювання, удари руками та ногами. Специфікою цього розділу є те, що чиста перемога присуджується не лише за вдало проведені удари, кидки, больові прийоми. Її здобуде також спортсмен, який підняв опонента з партеру у стійку, утримуючи його в контрольованому положенні (положенні конвоювання).

Методика повинна бути позбавлена складних рухів і дозволити спортсмену контролювати агресивну поведінку зловмисника. Для участі в конкурсі обирається пара, оскільки більшість практичних завдань виконує пара поліцейської форми. Співробітники повинні відчувати один одного, працювати в цілому, що полегшується командними виступами на змаганнях з поліцейського хортингу. Спортсмен, чиї дії оцінюються, не знає точно, як буде здійснюватися атака (завдання відоме тільки тій людині, яка змоделює такий напад). Перед початком нападу спортсмени стоять один до одного на певній відстані і повертаються один до одного обличчям суддівської команди «прийом». Звичайно, якість технології самозахисту буде нижчою, ніж з демонстрацією відображення заздалегідь організованої атаки, але такі дії більш реалістичні.

Турніри, що проводяться Міжнародною федерацією поліцейського хортингу, сприяють найбільш ефективній підготовці працівників правоохоронних органів. Також приділяється велика увага молодому поколінню. Тому діяльність федерації спрямована не тільки на перекачування м’язів і розвиток бойових навичок, а й на військово-патріотичне виховання молоді. Спортсмени підвищують фізичні, моральні та вольові якості. Організація вже має регіональні відділення у всіх регіонах України та кількох країнах Європи та Азії.

Практично-бойове спрямування поліцейського хортингу є більш серйозною і закритою дисципліною, призначеною для працівників, які мають спортивні досягнення, вивчили правила бойових мистецтв і мають атлетичний рівень не менше, ніж кандидат у майстри спорту з хортингу або іншого типу повноконтактого бойового мистецтва. Ці спортсмени виступають на різних змаганнях і турнірах із метою перевірки ефективності різних видів бойових мистецтв і індивідуальних прийомів у екстремальних умовах [6-9].

Висновок.

1. Поліцейський хортинг є національним професійно-прикладним спортом, у якому акумульовано бойові традиції українського народу та напрацювання в галузі національного бойового мистецтва «хортинг».

2. Слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу.

3. Правила змагань з поліцейського хортингу розроблені на основі досвіду проведення змагань з різних видів єдиноборств, аналізу правоохоронної діяльності та розраховані на спортсменів різного віку і статі. У правилах виписані загальні положення та детально регламентовано проведення змагань з п'яти розділів поліцейського хортингу: техніка самозахисту; поліцейський самозахист; показові виступи без зброї; показові виступи зі зброєю; поліцейська боротьба [1-10].

Список використаних джерел

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.

2. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / З. Діхтяренко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 9–15.

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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

4. Єрьоменко Е. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. Єрьоменко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 80-85.

5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. 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. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua.pdf.

7. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.horting.org.ua.

8. Шаповалов Б. Б. Поліцейський хортинг – сучасний національний професійно-прикладний вид спорту / Б. Б. Шаповалов // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015.– С. 89–91.

9. Шаповалов Б. Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання (на прикладі хортингу) / Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 63−69.

10. Шаповалов Б. Поліцейський хортинг як вид спорту та система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях / Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 124–129.

УДК 37.037:796.011.3

Анатолій Ребрина, *кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії Хмельницького національного університету, Заслужений працівник фізичної культури і спорту, науковий кореспондент НАПН України,* ***Україна***

ВИХОВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА НА ПРИКЛАДІ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ХОРТИНГУ

У публікації проаналізовано варіативні модулі навчальної програми «Фізична культура» для учнів 5-9 та 10-11 класів загальних середніх закладів освіти України з питань хореографічного мистецтва. Узагальнено висновки та з'ясовано перспективи подальших досліджень.

Ключові слова: *професійно-прикладна фізична культура, засоби, хореографічне мистецтво.*

Актуальність. Навчальний окремий предмет «Фізична культура» – самостійна одиниця діяльності в соціокультурному просторі й викладається у загальних середніх закладах освіти в 1-11 (12) класах. Особливого значення набуває фізична культура в профільній школі (профільна фізична культура). Поряд із профільною фізичною культурою науковцями використовується поняття «професійно-прикладна фізична культура».

Основна ***мета*** «Професійно-прикладної фізичної культури» – набуття учнями досвіду майбутньої професійної діяльності відповідно їхньому профілю; формування в учнів стійкої мотивації до фахової практики; потреби у збереженні й зміцненні власного здоров'я та здоров'я членів сім'ї, фізичного розвитку та професійно-прикладної фізичної підготовленості, комплексного розвитку здібностей та професійно-важливих якостей; використання засобів професійно-прикладної фізичної культури в організації здорового способу життя.

Завдання:

1. Проаналізувати варіативні модулі навчальної програми «Фізична культура» для учнів 5-11 класів загальних середніх закладів освіти України.

2. Зробити висновки та з'ясувати перспективи подальших досліджень.

Хід і результати наукового дослідження. Одним із засобів виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської молоді є хореографічне мистецтво.

Так, у навчальній програмі «Фізична культура» для учнів 5-9 класів загальних середніх закладах освіти виявлено варіативний модуль аеробіка з елементами танцювальної аеробіки [3; 5]:

- HIGH IMPACT (Хай імпакт) – високоударна аеробіка. Навантаження високої інтенсивності.

- LOW IMPACT (Лоу імпакт) – низькоударне аеробне тренування. Навантаження низької інтенсивності.

У варіативному модулі «Аквааеробіка» виявлено рухливу гру у воді «хоровод». Варіативний модуль «степ-аеробіка» містить загальнорозвивальні та танцювальні вправи; вправи з обтяженнями; хореографічні композиції з музичним супроводом на степ-платформі [3; 5, 111-173].

У навчальній програмі «Фізична культура» для учнів 10-11класів загальних середніх закладах освіти виявлено такі варіативні модулі як танцювальний хортинг, чирлідинг. Аналіз варіативного модуля з чирлідингу виявив, щодо змісту навчального матеріалу включаються елементи гімнастики, акробатики, а також танцювальні елементи різноманітних танцювальних стилів. Тут вчитель використовує запропоновані авторами програми варіанти танцювальних елементів, їх зв'язок із різних комбінацій, та самостійно складає комплекси вправ із представлених базових рухів. У програмі виявлено елементи хореографічної підготовки (музичний розмір – 2/4, темп швидкий): grand battement (гранд батман) –»кидок» ноги на 90° і вище та раніше засвоєні елементи;

рухи різноманітних сучасних танцювальних стилів: «Dance Mix» (Денс Мікс) – елементи танців: тектонік, крамп, хіп-хоп, фанк, джаз та інші; комбінації базових рухів руками у поєднанні з танцювальними рухами, у взаємодії, з ріплами, стантами, пірамідами, елементами акробатики, стрибками, закличками [3; 4].

Варіативний модуль «танцювальний хортинг» включає оздоровчі, загально-фізичні, технічні, а також виховні аспекти українського народного хореографічного мистецтва [4].

Слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг [1; 2].

Зміст модуля спрямований і на вирішення виховних, освітніх і оздоровчих завдань, й на розвиток психологічних та професійно-прикладних фізичних якостей старшокласників. Спеціальна фізична та прикладна підготовка спрямована: на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для танцювальних кроків; на краще та швидке засвоєння технічних танцювальних прийомів.

Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних учневі для успішного виконання танцю або його елементу. Особлива увага приділяється індивідуальному та колективному танцю. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки школяра є танцювальні вправи народної хореографії спортивного характеру [4].

Висновки. Детально проаналізовано варіативні модулі навчальної програми «Фізична культура» для учнів 5-11 класів загальних середніх закладів освіти України з питань хореографічного мистецтва. У навчальній програмі «Фізична культура» для учнів 5-9 класів елементи хореографічного мистецтва виявлені у таких варіативних модулях, як «аеробіка», «аквааеробіка» та «степ-аеробіка». Навчальній програма «Фізична культура» для учнів 10-11 класів містить деякі танцювальні елементи різноманітних танцювальних стилів у варіативному модулі «чирлідинг» та елементи народно-хореографічного мистецтва у модулі «танцювальний хортинг».

З'ясовано ***перспективи подальших досліджень.*** У подальшому передбачається проаналізувати зміст навчальної програми дисципліни «Основи професійно-прикладної фізичної культури і спорту» студентів-магістрантів ЗВО спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» з питань танцювальних вправ як елементу виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської молоді.

Список використаних джерел

1. 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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

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

3. Навчальні програми [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.mon.gov.ua/ua/often-requested/educational-programs/.

4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи рівень стандарту [Електронний ресурс] Режим доступу: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf.

5. Фізична культура в школі : навчальна програма для 1-4, 5-9 класів ЗНЗ. – К. : Літера ЛТД, 2013. – 352 с.

Олег Сушков,
кандидат технічних наук, с. н. с., завідувач кафедри вогневої і спеціальної фізичної підготовки Інституту кримінально-виконавчої служби, ***Україна,***
Валентин Голуб,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри вогневої і спеціальної фізичної підготовки Інституту кримінально-виконавчої служби, ***Україна***

ВИКОРИСТАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ХОРТИНГУ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ КУРСАНТІВ ІНСТИТУТУ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ

У публікації звернено увагу на поліцейський хортинг, який було втілено в програму спеціальної фізичної підготовки кафедрою вогневої і спеціальної фізичної підготовки ІКВС та комплекс силових вправ розроблені С. Сичовим. Зроблено висновки, що систематичні заняття поліцейським хортингом – могутній засіб зміцнення здоров'я, попередження захворювань та підвищення стійкості до захворювань; заняття з поліцейського хортингу сприяють підвищенню силових показників курсантів-хортингістів, формуванню правильної постави, підвищують мотивацію до здорового способу життя; впровадження поліцейського хортингу в програму підготовки курсантів створює передумови скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної працездатності.

Ключові слова: *поліцейський хортинг, програма, спеціальна фізична підготовка, зміцнення здоров'я, правильна постава, здоровий спосіб життя, професійна майстерність, висока професійна працездатність.*

Зростання конкуренції в різних галузях професійної діяльності людини, її компетентності є однією з рис XXI століття.

У пункті 13 статті 1 розділу I Закону України «Про вищу освіту» компетентність розглядається як динамічна комбінація знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти [1].

Вищенаведене свідчить про зростання вимог щодо компетентності до фахівців із вищою освітою, якості їх навчання у вишах України. Серед факторів, формуючих успішну професійну діяльність виконання соціальних функцій є здоров'я людини. Усі сторони людського житті у широкому діапазоні виробничо-трудовому, соціально-економічному, сімейно-побутовому, духовному, оздоровчому, навчальному як правило визначаються рівнем здоров'я [1; 2; 7; 8].

Одним із сучасних засобів підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості є хортинг. Слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності та патріотизму. Хортинг є школою, в якій кожний, хто займається, будує свій духовно збагачений життєвий простір – простір соціальних, культурних життєвих виборів і успішної самореалізації особистості. Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напряму, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави [3-6].

З метою підвищення рівня компетентності курсантського складу Інституту кримінально-виконавчої служби у програму спеціальної фізичної підготовки кафедрою вогневої і спеціальної фізичної підготовки було втілено поліцейський хортинг [6; 9]. Для підвищення та удосконалення силових якостей курсантів-хортингістів використовувався розроблений та рекомендований С. Сичовим комплекс силових вправ [7].

Понеділок

1. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно (у всіх випадках це означає, ноги ставлять на ширині плечей), руки внизу. Зігнути руки до плечей, зводячи лопатки – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп повільний. Лопатки зводити якомога ближче одна до одної. Виконати 8–10 разів.

2. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно, руки внизу. По черзі піднімати прямі руки вперед, а потім у темпі відводити назад. Дихання рівномірне. Темп середній. Виконати 10 разів.

3. Для дельтовидних м'язів. В. п. – теж саме. По черзі піднімати пряму руку вгору. Дихання рівномірне. Темп середній. Руки прямі. Виконати 8–10 разів.

4. Для м'язів живота і ніг. В. п. – лежачи горілиць, руки вздовж тулуба. Переходячи в положення сидячи, водночас піднімати вгору одну ногу та заводити під нею руки с гантелями – видих. Темп середній. Руки та ноги – прямі. Виконати 10 разів.

5. Для м'язів спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги широко розведені в сторони. Підняти руки в сторони – вгору – вдих. Нахилитися вперед,опустити руки з гантелями на підлогу між ногами – видих. Темп повільний. Ноги прямі, нахилитися якомога нижче. Виконати 10 разів.

6. Для м'язів ніг. В. п. – о. с. Випади вправо – вліво з одночасними згинаннями руки й відведення плечей назад – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп середній. Тулуб не нахиляти. Виконати 10 разів.

Середа

1. Для м'язів рук. В. п. – о. с. Зігнути до плечей та випрямити їх у гору – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп повільний. Погляд спрямовано вперед – у гору. Виконати 10 разів.

2. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно, руки внизу. Підняти руки в сторону – вгору. Пружні руки прямими руками назад. Зводячи лопатки. Дихання довільне. Темп середній. Голову тримати прямо, руки і ноги не згинати. Виконати 10 разів.

3. Для м'язів тулуба. В. п. – широка стійка. Руки вгорі. Нахиляти тулуб вправо та вліво, обертаючи голову в напряму руху. Ноги та руки весь час прямі. Дихання рівномірне. Темп середній. Тулуб рухається в одній площині. Виконати 6–8 разів.

4. Для м'язів спини. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі. Нахиляючись уперед, наближати груди до стегон і опускати руки вниз – назад – видих. Ноги весь час прямі. Виконати 10 разів.

5. Для м'язів живота та ніг. В. п. – лежачи горілиць, долоні під голову, гантелі прив'язати до ступень. По черзі піднімати прямі ноги вгору, лікті щільно притиснути до підлоги. Дихання рівномірне. Темп середній. Ноги прямі, погляд спрямовано на гантелі. Виконати 8–10 разів.

6. Для м'язів ніг. В. п. – о. с. Присідати на носках, широко розводити коліна та піднімаючи руки вгору – вдих. Повернутися у в. п. – вдих. Темп повільний спина пряма. Виконати 6–9 разів.

П'ятниця

1. Для м'язів рук. В. п. – лежачи горілиць, руки вздовж тулуба, кисті біля стегон долонями донизу. Піднімати прямі руки з гантелями вперед і опускати їх за голову, кисті з гантелями описують півкола. Темп повільний. Стежити за чіткістю рухів рук. Дихання рівномірне. Виконати 8–10 разів.

2. Для м’язів грудей та дельтовидних м’язів. В. п. – лежачи горілиць, руки розведені в сторони, долонями догори. Піднімати прямі ріки вперед. Темп середній. Дихання довільне. Виконати 10 разів.

3. Для м’язів спини. В. п. – стійка ноги разом, гантелі за головою. Притиснуті до потилиці. Нагинати тулуб уперед, по два-три рази – видих, випрямляти – вдих. Темп повільний. Ноги в колінах не згинати, голову не нахиляти. Виконати 8–10 разів.

4. Для м’язів животи. В. п. – лежачи горілиць, руки вздовж тулуба. Сісти без допомоги рук – видих и повернутися у в. п. – вдих. Темп середній. Виконати 8–10 разів.

5. Для м’язів ніг. В. п. – о. с. Присісти та відвести одну ногу в сторону, руки з гантелями вперед. По черзі згинати одну ногу та випрямляти другу. Переносячи вагу тіла на зігнуту ногу. Дихання рівномірне. Темп повільний. Не нахиляти тулуб уперед. Виконати 6–10 разів.

6. Для м’язів ніг. В. п. – о. с. По черзі присідати на одній нозі, випрямляючи другу та водночас тримати перед собою випростанні руки («пістолет»). Голову не опускати. Темп повільний. Уникати різних присідів. Виконати 6–8 разів.

7. Для всіх груп м’язів. В. п. – стійка ноги нарізно. Піднімаючи руки з гантелями вправо, сісти на підлогу зліва від гомілок. Те ж саме – в іншу сторону. Щоразу повертати голову в сторону піднятих рук. Темп і дихання повільні. Виконати 6–8 разів.

Навчально-тренувальне заняття з поліцейського хортингу закінчувалось виконанням комплексу психофізіологічних дихальних вправ для прискорення відновлюючих процесів в організмі хортингістів.

Комплекс вправ

1. В. п. – о. с. – руки вздовж тулуба. 1-2 – підняти руки до плечей, стиснувши кисті в кулаки та нахилити голову вперед. 3-4- підняти лікті нагору, а голову нахилити вперед, 5-8 – в. п. Середній темп.

2. В. п. – о. с. – руки зігнуті в ліктях. 1-2 – ривки зігнутими і ліктях руками, 3-4 – правою рукою вперед, лівою – назад, за спину, 5-6 – в. п. Теж саме помінявши руки. Середній темп.

3. В. п. – о. с. – руки вздовж тулуба, дивитися вперед. 1-2 – нахил голови вправо, 3-4 – в. п., 5-6 – вліво, 7-8 – в. п. Темп повільний.

Орієнтовний комплекс вправ на заняттях із фізичного виховання з елементами хортингу

І. Підготовча частина заняття.

1. Ходьба, вправи на розвиток гомілковостопну, біг (повільний), пересування правим, лівим боком.

Загальнорозвиваючі вправи на місці:

1. В. п. – о. с. – руки на пояс. 1-4 – кругові рухи головою вліво, 5-8 – вправо. Виконати 4 рази.

2. В. п. – о. с. – зігнути руки до плечей. 1-4 – кругові рухи руками вперед, 5-8 – назад. Виконати 4 рази.

3. В. п. – о. с. – руки вперед. 1-4 – кругові рухи прямими руками вперед, 5-8 – назад. Виконати 4 рази.

4. В. п. – о. с. – руки на пояс. 1-4 – круговий рух тулубом вправо, 5-8 – вліво. Виконати 4 рази.

5. В. п. – о. с. – ноги нарізно. 1-2 – пружні нахили до правої ноги, 3-4 – до лівої, 5-6 – до середини, 7-8 – в. п. Виконати 4 рази.

6. В. п. – о. с. – ноги нарізно, руки за голову. 1-2 – нахил вправо, 3-4 – вліво, 5-6 – нахил вперед, 7-8 – в. п. виконати 4 рази.

7. В. п. – о. с. – руки вперед. 1-2 – мах правою, 3-4 – лівою ногою. Виконати 4 рази.

8. В. п. – о. с. 1-2 – упор присів, 3-4 – упор лежачи, 5-6 – упор присів, 7-8 – в. п. виконати 8 разів.

9. В. п. – о. с. – руки на поясі. Стрибки на двох ногах на місці. Виконати 20 стрибків.

Перешикування в колону по одному: пересування на руках вперед ногами; спиною вперед; пересування на руках лежачи; біг на колінах (до 10 метрів).

ІІ. Основна частина заняття. Акробатика. Підготовчі вправи:

1. В. п. – сід ноги нарізно. 1-3 – нахил до правої ноги, 4-5 – лівою ногою вперед, 6-8 – в. п. Виконати 4 рази.

2. В. п. – сід ноги під кутом, 1-2 – зігнувши ноги, 3-8 – статичне тримання, 9-10 – в. п. Виконати 4 рази.

3. В. п. – лежачи на спині, 1-3 – підняти ноги зігнуті в коліна, 4-6 – підтягнути до грудей, 7-8 – в. п. Виконати 6 разів.

4. В. п. – лежачи на спині, 1-3 – підняти ноги, 4-7 – тримати, 8 – в. п. Виконати 6 разів.

5. В. п. – лежачи на животі, 1-2 – прогнутися, 3-4 – підняти праву руку, 5-6 – ліву ногу, 7-8 – підняти ліву руку, 9-10 – праву ногу, 11-12 – в. п. Виконати 6 разів.

6. В. п. – лежачи на животі, 1-2 – підняти руки та ноги, 3-4 – прогнутися в спині, 5-6 – в. п. виконати 6 разів.

7. В. п. – лежачи на животі, 1-4 – руками взятися за ноги човником, 5-6 – а. п. Виконати – 8-10 разів.

8. Перекид уперед із упору присів в упор присів.

Юнаки:

1. Довгий перекид із 3 (кроків): з місця через мат у ширину. В. п. стійка правця; довгий перекид з 3 (кроків).

2. Силові елементи гімнастики за допомогою лазіння по линві.

Дівчата:

1. Стійка на лопатках, підлозі – шпагат, рівновага (2 – дівчатка працюють індивідуально за станом свого розвитку по картці).

2. Вправи з гантелями.

Висновки.

1. Систематичні заняття поліцейським хортингом – могутній засіб зміцнення здоров'я, попередження захворювань та підвищення стійкості до захворювань.

2. Заняття з поліцейського хортингу сприяють підвищенню силових показників курсантів-хортингістів, формуванню правильної постави, підвищують мотивацію до здорового способу життя.

3. Впровадження поліцейського хортингу в програму підготовки курсантів створює передумови скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної працездатності.

Перспективи подальших досліджень.

1. Розробка річного плану підготовки хортингістів.

2. Пошук ефективних засобів та нових методик впливу навантажень на передзмагальному етапі підготовки хортингістів.

3. Використання засобів прискорення відновлювання організму хортингістів після ударних фізичних навантажень.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про вищу освіти». – К., 2014.

2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці: Букрек, 2015. – 840 с.

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

4. 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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

5. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на біохімічні показники серці спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрьоменко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

6. Єрьоменко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

7. Сичов С. Удосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості / С. Сичов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2015. – Вип. 5. – С. 167–172.

8. Пустолякова Л. Використання загально розвиваючих вправ із елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих медичних начальних закладах / Л. Пустолякова, В. Марков // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2015. – Вип. 5. – С. 112–117.

9. Шаповалов Б. Поліцейський хортинг як вид спорту та система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях / Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 124–129.

УДК:378.147:796.012.656

Віта Хіміч, *аспірант, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Хмельницького національного університету,*

Наталія Демченко, *старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Хмельницького національного університету,* ***Україна***

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ХОРТИНГ» У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У тезах розглянемо варіативний модуль «танцювальний хортинг», як складову фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Приділено увагу щодо використання елементів народно-хореографічного мистецтва на уроках з фізичної культури.

Ключові слова*: танцювальний хортинг, елементи, народно-хореографічне мистецтво, танець, урок.*

Виклад основного матеріалу. Український народ протягом століть створював самобутню культуру, яка відбиває його багатогранне життя. Однин з найцінніших із скарбів нашої нації – це танцювальне мистецтво. Кращі художні зразки народних танців зберігалися та дійшли до наших днів. Вони стали невід'ємною частиною художнього життя України. Наше танцювальне мистецтво упізнаване за межами нашої держави.

Пріоритетним завданням нашої держави в освітній політиці є гармонійний розвиток особистості. Це підтверджується нормативною базою і наголошується в державних документах: Закон України «Про освіту», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді.

Відповідно до статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [1, с. 66].

Одним із головних завдань державної політики в сфері освіти є гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, що забезпечує фізичне виховання школярів, а також підвищення рівня патріотичних почуттів

і національного виховання. Виховання школярів потребує використання національних звичаїв (культури), формування поваги до власного народу, розвитку мовлення, духовних цінностей, сприяння розвитку відчуття національної самодостатності і поваги до культури українського народу, пробудження любові до власної землі (Батьківщини) [4; 5].

Розроблений варіативний модуль «танцювальний хортинг» передбачає вивчення елементів народно-хореографічного мистецтва з передачею традицій національної школи танців. Основна мета модуля «танцювальний хортинг» – це формування соматичного, соціального та психологічного здоров'я школярів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки танцювальних рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, опанування елементів народного танцю, як базовим модулем. Народне хореографічне мистецтво є одним із найважливіших засобів гармонійного розвитку та виховання особистості. «Танцювальний хортинг» включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти українського народно хореографічного мистецтва [6; 7, с. 32].

Слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг [2; 3].

Народно-хореографічне мистецтво сприяє розвитку пластики тіла, координації рухів, позитивно впливає на емоційну, творчу, художньо-естетичну сфери учнів та стан її здоров'я. Вивчення народно-хореографічного мистецтва відбувається паралельно з музично-естетичним вихованням, це надає впевненості у власних силах, також сприяє самовдосконаленню та зростанню самооцінки учня. Основою народно-хореографічного мистецтва є танцювальний рух, його осмислення, пластична виразність, темп, ритм. Фольклорний танок пройшов великий шлях розвитку від примітивних рухів до народно хореографічного мистецтва. Під народно-хореографічним мистецтвом ми розуміємо танець. Танець – це мистецтво, де художні образи створюються засобами пластичних рухів людського тіла. В танці відображається життя в образно-художній формі. Специфіка хореографії полягає в тому, що думки, почуття, переживання людини вона передає без допомоги мови, а засобами рухів і міміки [5, с. 128].

Елементи народно-хореографічного мистецтва запропоновані в варіативному модулі «танцювальний хортинг» удосконалюють рухові навички покращують кровообіг, дихання, нервово-м'язову діяльність. Фізичні можливості особистості сприяють вихованню впевненості в собі, запобігають появі різних комплексів. Варіативний модуль «танцювальний хортинг» також сприяє патріотичному вихованню учнівської молоді в закладі загальної середньої освіти. «Танцювальний хортинг» формує у учнів почуття патріотизму, національної свідомості й гідності, дбайливе ставлення до рідної мови, культури, традицій до рідної країни та її народу. Структура уроку «танцювальний хортинг» з елементами народно-хореографічного мистецтва – це взаємне і послідовне розташування в часі й просторі всіх елементів змісту заняття. Зміст уроку фізичної культури – це певний набір фізичних вправ і пов'язаних із ними знань, діяльність учня і робота вчителя, а також результати цієї роботи.

Про побудову уроку дуже добре висловились відомі педагоги А. Лопухов, А. Ширяєв, А. Бочаров. «Основа побудови нашого уроку – у використанні різноманітних танцювальних рухів та їх характерів, у правильному чергуванні та перенесенні роботи з одних м'язів і зв'язок на інші. Ми хочемо давати урок, протягом якого були б правильно розподілені сили учнів і мінімально б витрачалась їх енергія. Для цього треба поступово включати у роботу весь м'язовий апарат виконавця, не перевантажуючи одну категорію м'язів за рахунок другої та не стомлюючи їх одноманітностями характерів рухів». («Основи характерного танцю», 1939 р., с. 78).

Урок складається з 3-х частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина тривалістю 8-10 хвилин використовується для функціонального вироблення організму, розігріву, розтягування м'язів, збільшення їх еластичності, психологічного настрою на майбутню діяльність. Тут використовуються різноманітні, прості в координаційному відношенні вправи. Комплекс вправ для першої частини уроку визначається його завданнями та змістом.

Основна частина уроку триває від 20 до 30 хвилин, може вирішувати кілька взаємопов'язаних завдань удосконалення техніки, розвиток фізичних якостей, рішення виховних завдань і т.д. Ця частина уроку базується на наступних положеннях:

1. Технічна підготовка здійснюється у першій третині основної частини уроку, коли організм учня перебуває в стані оптимальної готовності до сприйняття нових і оцінці знайомих йому пластичних елементів.
2. При вирішенні програмних завдань рекомендується використовувати вольові якості, ставка робиться на техніку виконання, швидкість виконання рухів, силу і спритність.
3. На початку основної частини уроку доцільно застосовувати метод розчленованої вправи на відносно самостійні елементи (метод розчленованої вправи застосовується для вивчення, вдосконалення, закріплення та виправлення окремих елементів).
4. Найбільше навантаження в уроці припадає на 2 блок основної частини, з поступовим зниженням до фіналу.

Заключна частина уроку тривалістю 3-5 хвилин, призначена для поступової нормалізації рухової активності учнів і відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Висновки. Таким чином, ми розглянули варіативний модуль «танцювальний хортинг» який сприяє пластики тіла, координації рухів, гармонійному фізичному розвитку особистості. Перевага народно хореографічного мистецтва полягає в тому, що запропоновані уроки проходять із засвоєння і передачею традицій національної школи танців. Тобто, техніку та манеру виконання, вивчення фольклорних елементів, імпровізація на уроці. Заняття «танцювальним хортингом» покращать фізичний стан школяра, прищеплять любов та справжній інтерес до свого національного танцю. Існує потреба в подальшому дослідженні, щодо використання народно хореографічного мистецтва на заняттях з фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Зібрання законодавства України. Звіт законів України – К.: Український інформаційно-правовий центр, 2000. – №3. – С. 66- 97.
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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.
3. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах: Наказ МОН України від 16.06.2015 р. № 641. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://old.mon.gov.ua/ru/aboutministry/ normative/4068.
5. Хіміч Віта. Танцювальний хортинг у системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до використання засобів народно-хореографічного мистецтва у професійній діяльності / Віта Хіміч // Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 31-33.

6. Хіміч В. Л. Патріотичне та професійно-прикладне виховання молоді на заняттях з фізичної культури засобами хореографічного мистецтва / В. Л. Хіміч, А. А. Ребрина // Нові технології навчання, № 88. – С. 29-32.

7. Хіміч В. Л. Порівняльний аналіз аеробіки та народно-хореографічного мистецтва / В. Л. Хіміч, Н. В. Демченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 152. Т. 1. Чернігів, 2018. – 276 с.

РОЛЬ ХОРТИНГУ В НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Сергій Болтівець, *доктор психологічних наук, професор, завідувач Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України,* ***Україна;***
Олена Галушко, *кандидат історичних наук, старший науковий співробітник Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України,* ***Україна;***
Владислав Жуляєв, *голова ГО «Єврофан-12», здобувач Львівського державного університету фізичної культури,* ***Україна;***
Валерій Жуляєв, *кандидат історичних наук, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,* ***Україна***

ПРАВО ДІТЕЙ І МОЛОДІ НА ІДЕНТИФІКАЦІЮ ВИДІВ СПОРТУ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ: ПРОМИНУЛІ ТЕНДЕНЦІЇ І ХОРТОВІ ПЕРСПЕКТИВИ

У статті розглядаються питання визнання місцевих народних (національних) видів спорту в системі міжнародних олімпійських координат, проблеми виключення або включення видів спорту до офіційно визнаних спортивною світовою громадою дисциплін фізкультурно-спортивного спрямування. Крім того автори уточнюють понятійний апарат, зокрема, визначення термінів і понять, які належать до народних /національних видів спорту.

Ключові слова: *«антропологічні ігри», регіональні ігри, ідентифікація, включення, виключення.*

Постановка проблеми. Ідентифікації народних видів спорту має свою багатогранність і внутрішні протиріччя, що в свою чергу позначається на характері та розвитку сучасного спорту. Саме поняття «спорт» в однині ставить перед нами наступну проблему: яке визнання (чи невизнання) отримують регіональні спортивні рухи в сучасній світовій системі спорту. Це питання і є головною метою, що стоїть перед авторами даного дослідження.

Основний матеріал. «Антропологічні ігри» як спроба ідентифікації народних видів спорту в Олімпійському русі. Поняття «ідентичність» є інтегральним у сучасній психології, оскільки дозволяє визначити те, ким і чим усвідомлює себе особистість у соціальному плані. Ідентичність – це збереження і підтримка особистістю власної цілісності, тотожності, нерозривності історії свого життя, певних особистісних якостей, типологічних особливостей, які визнаються своїми, достовірними. Етнічна самосвідомість є своєрідним захисним муром. Потреба групової ідентифікації є сутнісною властивістю людського співжиття, притаманною в тому числі й розвитку культури спортивної діяльності.

Так, зокрема, Олімпійські ігри в американському Сент-Луісі в 1904 році були виключним явищем – у перший і останній раз ів олімпійській історії представники «інших» культур виступали на змаганнях саме як «інші». Офіційна програма була доповнена так званими «Преолімпійськими антропологічними днями», які інколи називають «Етноіграми» [1]. Всесвітня торгова виставка, що проходила в ті ж часи у

американській Луїзіані, перетворила участь представників екзотичних культур у своєрідне видовище. Були відібрані тридцять «расових типів» (stamm) і їм було дозволено змагатись один із одним у різних видах спорту Змагання «дикунів» продовжувались два дні. Спортсмени були задіяні в вісімнадцяти дисциплінах, сім з яких – у бігових, два – у стрибкових дисциплінах, а інші – метання і штовхання (спису, кеглі, ядра, боло). Були змагання також зі стрільби з луку, перетягування канату, влізання на жердину і боротьба в грязюці. Серед спортсменів були північноамериканські індіанці, патагонці, філіппінці, африканські пігмеї і японські айну. Жінкам брати участь у цих змаганнях не дозволялось, як і те, що вони не мали доступу і до офіційної олімпійської програми.

Більшість спортсменів орієнтувались на зразки олімпійського спорту з його видовищністю і намаганням досягти рекордів. Вони вживались у свою роль акторів і експериментаторів, хоча організатори нав'язали їм колоніальні перешкоди Ігор, з яких не було видно культурних практик діючих учасників. Деякі номери цієї етнічної програми були «туземними» за характером, тому суперники з інших країн не інформувались і не запрошувались. Наприклад, в *боло* грали тільки патагонці, участь у влізанні на жердину брали тільки африканці і філіппінці, а бились у грязюці тільки пігмеї.

Сенс «Антропологічних днів», за задумом організаторів, полягав не у порівнянні різних культур з їх ставленням до спорту, а в системній демонстрації всіх можливих спортивних досягнень. Спорт повинен стати лабораторією, в якій експериментальним шляхом будуть встановлені різниці фізичних можливостей між расами. За таким ранжиром, як ми бачимо, стояла ідеологія всього XIX століття з його вірою у прогрес, намаганням вирішити нагальні наукові питання, бажання пояснити теорією еволюції всі явища в світі людей. Таким чином у Сент-Луісі була відроджена досить романтичне уявлення про атлетизм від природи.

Експеримент дійсно вдався. Результати «преолімпійських днів», представлених публіці в сантиметрах, грамах і секундах, переконливо показали спортивну «слабкість» дикунів. Якщо не враховувати вилізання по жердині, де один із філіппінців став переможцем, всі інші змагання виглядали в офіційних результатах як убогі, обурливі й сміховинні. Атлети, на думку організаторів заходу, побили усі можливі негативні рекорди, викликаючи почуття огиди і ганьби для олімпійського руху в цілому. Міжрасові атлетичні рекорди, як називали їх дослідники, [1] одразу ж потребували вимірювання досягнень. Виміри були введені в усіх видах спорту, де система «сантиметр-грам-секунда» могла бути напряму задіяна чи якимсь чином застосована. Ні влізання по жердині, ні такий вид розваг, як «боло», а ні боротьба у бруді вже більше не включались в олімпійську програму, а улюблене публікою перетягування канату, що перебувало у списку олімпійських видів спорту з самого початку, пізніше назавжди було виключено.

Основою для виключення було саме поняття досягнень у спорті: спорт розглядався як ритуал «максимально можливої» продуктивності. Такі раніше органічні складові спорту, як гра, сміх і свято, були винесені до галузі «основних елементів народної культури спорту». Коли пігмеї сміялись на змаганнях у Сент-Луісі над коротуном-японцем, одним над одним і над самими собою – ЗМІ писали про це як про чудовий факт і вражаюче явище, однак важко собі уявити, щоб сміх увійшов до кодексу олімпійської поведінки.

Проведення «Антропологічних днів викликало обурення Пьєра де Кубертена – засновника і головного організатора всього олімпійського руху. Він вирішив назавжди розірвати стосунки з організаторами таких заходів, і сформулював своє принципове бачення, яке не дозволяло змиритись з «Антропологічними днями». Його обурювала сама ідея, що потрібно порівнювати досягнення «диких» і «цивілізованих» народів, адже, він вважав навпаки: усе людство має розвиватись під егідою спорту. Між тим залишається фактом те, що на багато років визнання міжнародною спортивною і олімпійською громадою різних національних видів спортивної участі було припинено.

Трайбалізація[1] спортивного руху. Потаємною стороною олімпійського універсалізму була політика *виключення:* виключенню піддавались ті види спорту, в яких неможливо було ввести вимірювання і інші іншокультурні вкраплення. Гра в боло, вилізання по жердині і боротьба у бруді, що неприємно здивували глядачів у Сент-Луїсі, не повинні були ніде більш повторитись. У національних і регіональних ігор тепер була зовсім інша мета – бути підготовчим етапом на шляху до великого олімпійського спорту. Регіональні і національні види спорту, щоб потрапити на наступний високий рівень змагань, мають відповідати дійсним олімпійським стандартам і нормам. Не форми змагань, а тільки «базовий рівень» новачків відрізняють їх від тріумфальної спортивної арени. Невипадково поняття «спеціальні ігри» було закріплено тільки за змаганнями людей з вадами.

XX століття почало істотно змінювати загальну картину спортивної культури. Від колоніального «виключення» народних видів спорту організатори перейшли до всілякого роду «включень». Слід зазначити три важливі тенденції: поява Паралімпійських ігор, гасло і подальший розвиток руху «Спорт для всіх» і виникнення нових видів спорту, які раніше вважались народними / національними. Не дивлячись на всі відмінності між цими течіями, головним було те, що вони дозволяли висунути на перший план соціальні, виховні і екологічні вимоги. Боротьба за спорт перетворилась у боротьбу за культуру або перетворювала спорт в культуру сучасної людини.

Такий характер неофіційного спорту став відповідним викликам олімпізму. Хоча само по собі гасло спорту для всіх формулював простий принцип змагальництва, МОК намагався поставити під контроль бурхливий розвиток масового спорту, привести його до суворих правил чемпіонської боротьби.

У цій різноманітній панорамі «спорту як фізкультури», «спорту як культури» і «спорту як змагань всіх бажаючих» з часом знайшли себе традиційні ігри народів, етнічні звичаї та народні види спорту. Принцип «спорт для всіх» примусив визнати, що африканські танці, китайська тайцзіцюань, ігри ескімосів, португальська хода на ходулях і все подібне зовсім не розглядаються в рамках професійного спорту, бо відсунуті до найдальшого кута вселюдської цивілізації. Проблемою стала їх легалізація, не говорячи про те, щоб розвивати місцеву спортивну культуру.

Розвиток регіональних культур спортивної діяльності неможливо зрозуміти, якщо за відправну точку брати тільки наміри геополітиків і ідеологів й норми професійного права. При регіоналізації всі стратегії формулюються знизу, з гущі народних рухів. Культура спортивних змагань регіоналізується не в останню чергу через стан самого суспільства, через протиріччя і невідповідності в ньому самому. Ці тенденції, на наш погляд, становлять собою різні способи регіоналізації та ідентифікації спортивних культур. Так, протягом останніх років були зареєстровані: Шкільні ігри (для молоді), Молодіжні олімпійські дні, Ігри для інвалідів-візочників, Ігри для інвалідів з протезами, Ігри для атлетів з церебральним паралічем, Ігри для глухих, Ігри франкомовних країн, Ігри з неолімпійських видів спорту, Ігри для геїв, Всесвітні ігри карликів тощо.

Таким чином, ми розглядаємо нову ситуацію, в якій всяка «особливість» знаходить для себе відтинок загального поля спортивної активності. Разом із цим, усі згадані нами ігри з самого початку організовувались за зразком олімпійських спортивних змагань, часто проходили під патронажем олімпійських комітетів від національних до міжнародного ОК. Це стало особливо показовим у 1980-х роках на прикладі перших Ігор малих країн Європи (травень, 1985 р.), перших Міжострівних ігор (червень, 1985 р.), першої Європейської олімпіади малих народів (вересень, 1985 р.), під час проведення яких загальновизнані види спорту чергувались з місцевими ігровими видами [2].

[1] * Трайбалізація – форма групової відосібленості, що характеризується внутрішньою замкнутістю і виключністю та зазвичай супроводжується ворожістю стосовно інших груп.

Так було покладено початок міжнародним заходам, присвяченим традиційним, народним іграм різних регіонів, у якому відповідну роль відіграли Секретаріат ЄС та Рада Європи. Подальші дослідження засвідчили соціальну значущість наведеної тенденції (Pfister, 2004; Liponski, 2001) [8], завдяки якій місцеві народні ігри були визнані і отримали офіційний статус.

Народні рухи і соціальний конфлікт. Одним із спонукальних мотивів до визнання народних видів спорту стала поява на початку 1970-х років так званих нових ігор. Це явище належало до руху культурного відродження, яке часто пов'язують з субкультурою хіпі й протестним рухом проти в'єтнамської війни. Молодь тоді почала займатись тими видами спорту, у яких немає місця рекордам, експериментувала з новими видами та заново відкривала для себе «старі» народні ігри. Такі тенденції відродження традиційних національних ігор стали помітними у різних куточках Європи. Однією з перших регіональних ініціатив, яка заслуговує на увагу, було відродження народного спорту у Фландрії. Фламандський народний спорт становив собою традиційні для цих країв трактирні ігри, з давніх часів притаманні дозвіллю фламандського населення більшості населених пунктів. Прихильниками цих ігор були літні люди та люмпен-робітники, які і створили в ті часи певні подоби «клубів за фламандськими ігровими інтересами». Таке відродження забутої практики було неминуче в контексті тодішньої соціальної і національної напруги. Молоді повстанці вимагали автономії для Фландрії. В самій Бельгії лозунг «Спорт для всіх» сприймався як заклик до демократизації спорту і пов'язувався з ідеєю перетворення країни у федерацію. Таким чином, народні ігри майже відразу отримали статус *академічних* і політичне схвалення. В тій же ситуації нестабільності і формування ідентичності спрацювало і утвердження народних ігор з танцювальним фестивалем Fenz-noz у Бретанії, а також розповсюдження баскських силових вправ і каталонських командних ігор в Іспанії.

Географія цих процесів свідчить, що у виграші були народні види спорту, перенесені з «третього світу» до західних метрополій. Вони часто були пов'язані з новими молодіжними рухами і молодіжними субкультурами. Так, бразильський бойовий танок «капоейра», що виник у змішаному афро-бразильському середовищі, почав пропагуватись в Голландії (Амстердамі), Німеччині (Берлін) і Франції (Париж). Різкі політичні зміни також сприяли регіоналізації спортивного руху, сплеску етнічних ініціатив і рухів. Ті національні види спорту і народні свята, що роками вважались «нерадянськими», тепер перемагали без бою, завойовуючи собі право на існування.

Історичні тенденції засвідчують таку усталеність: будь-яка регіональна спортивна культура реалізується у світовій спортивній системі суперечливим чином – вона придушується, але потім проривається. Тому практичним питанням нашого дослідження є відповідь на питання про те, яка з тенденцій «виключення» і «включення» видів спорту має перспективи стати основним? Відповідь на це питання насамперед важлива для визначення хортових перспектив визнання української національної спортивної самобутності. Останнім часом з`явились ґрунтовні дослідження з окреслених проблем, основний зміст яких полягає в тому, що визнання є зовсім не тільки і не стільки ідеалістичним побажанням чи запорукою, оскільки воно пов'язано з боротьбою за соціальний статус, за розподіл фінансових, найчастіше державних, коштів і за нову конфігурацію спортивної влади.

Разом із тим перед нами постає ціла низка пов'язаних між собою проблем. Наскільки обґрунтованою можна вважати репрезентативність окремих видів спорту? І за якими критеріями їх слід виділяти? Значною мірою питання про репрезентативність розв'язується з гендерних позицій: більша частина національних видів спорту визначається як чоловічі види спорту. Це ж саме стосується і перших європейських систем непрофесійних тренувань, а також Олімпійських ігор перших десятиріч XX століття. Хоча з цього не випливає, що жінки не розглядаються при проблематизації ідентичності, однак сам аналіз перетворюється в одну

велику проблему. Крім того, і сама ідентичність багатьох регіональних видів спорту викликає багато запитань. Як правило, ми маємо справу з конструкціями, створеними вже в нові часи. Наскільки б давніми не були історичні корені окремих видів спорту, те, що ми бачимо нині як видовище є результатом роботи фольклористів. На наш погляд, до національних видів, а це, насамперед, види масового спорту, можна, таким чином, віднести всі види дисциплін фізкультурно-спортивної спрямування, які розвиваються виключно на конкретній території (регіоні чи країні) і якими займаються непрофесійні атлети або пересічні громадяни, організовані на національному / регіональному чи місцевому рівні через відповідні осередки в рамках відповідного виду спорту. Це визначення, таким чином, виключає індивідів, які присвячують більшу частину часу заняттям спортом або тих, які значну частину своїх прибутків отримує від занять спортом. Національні види спорту і їх інституційні структури, на нашу думку, належать до організацій масового спорту і характеризуються наступними основними принципами і спрямованістю:

- вони є неурядовими, неприбутковими і демократичними організаціями, які, як правило, засновуються на принципі членства;
- вони організовують спортивну і фізкультурно-рекреативну діяльність на регулярній основі для досягнення інших цілей, ніж видовищні заходи високого рівня, зокрема, олімпійського та професійного, у тому числі;
- вони працюють на засадах добровільної праці – невеликої кількості керівного і тренерського складу, який може оплачуватись, та додаткової кількості волонтерів, які працюють безкоштовно;
- вони можуть мати національний «парасольковий» вигляд організації або іншу географічно-інституційну структуру.

Національні види спорту, крім того, є важливим соціальним феноменом через своє ритуалізоване представлення. Значення спорту як ритуалу базується на статусі атлета як людини, яка заслуговує на повагу своєю можливістю поєднувати індивідів і моральний порядок у суспільстві. Національний вид спорту має можливість представляти важливі соціальні цінності: мужність, хоробрість, витримку, вірність принципам і самовладання. Водночас національний вид спорту важливий своєю функцією агента соціального контролю – посередника у процесі асиміляції, або, одночасно, ідентифікації меншин і протидії асиміляції, контролю над бурхливими реакціями та збудженням суспільства.

Теза спорту як ритуалу задовольняє дослідників через декілька причин. Ми можемо стверджувати, що коріння багатьох сучасних видів спорту можна знайти в ритуальних практиках, які асоціюються з фертильними фестивалями та іншими національними і релігійними святами і тому вважається, що національні види спорту становлять собою значну частину спадщини колишніх ритуалів. Із часом релігійне значення спортивної діяльності втрачається, але залишається форма, готова для нових значень. У цьому контексті можна навести приклад сучасної тенденції виникнення в Європі нових національних держав, які насамперед потребують легітимації та відновлення історичних витоків власної національної ідентичності. Відновлюючи власну історію, держави Європи звертаються до культурних, соціальних та інших практик, у тому числі, до питань легітимності національних видів спорту.

Національна ідентичність важлива для всіх різною мірою, оскільки ідентичність людини є багатогранною. Зв’язок спорту і національної ідентичності може критично розглядатись і навіть не бути центральною проблемою, однак спорт сприяє конструюванню різних типів ідентичності. Для молодих незалежних держав презентація націй за допомогою спорту стає дуже важливою. Це ще раз доводить прийнятий 12 квітня 2017 р. Верховною Радою України законопроект № 5324, який вводить і закріплює таке поняття як національні види спорту, наприклад, хортинг (слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була

розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу). Ухвалене рішення є значною подією, тому що в Україні було зроблено наступний і важливий крок для утвердження національно-патріотичного виховання дітей і молоді і збереження народних спортивних традицій [3-9].

Висновки

Історичний досвід засвідчує, що будь-яка регіональна спортивна культура реалізується в світовій спортивній системі суперечливим чином: шляхом виключення і включення, інтеграції і дезінтеграції. Саме для цього ми звернулись до антропології спортивної культури на прикладі Олімпійських ігор у Сент-Луїсі початку XX століття.

Визнання включає не тільки розв'язання питань політичного досвіду чи аргументу в боротьбі політичних думок. У понятті визнання поєднуються міжлюдські взаємини з відносинами між ними й іншими колективами, між суб'єктом і незліченно багатьма іншими.

Невизнання тих видів фізкультурно-спортивної діяльності, які оголошуються носіями регіонально ідентичності, всіх їх національних особливостей і національного характеру, відкриває таким чином шляхи до відбудування нових зв'язків між людьми на основі тілесних практик. Люди переживають свою нездоланну різність, і свято народного спорту задає рамки для торжества власної ідентичності, а для інших народів – перевтілення в цю іншість для взаєморозуміння.

Визнання безлічі спортивних практик відкриває шлях і до прийняття раніше невідомих спортивних дисциплін. З`являються нові вид спорту, зазвичай вони видаються за забуті, але вони також відмічаються на мапі спортивного життя, як на етнографічній мапі відмічаються нові народи і племена. При цьому не можна недооцінювати ваги соціальної інерції, щодо наслідків якої варто зазначити: парость майбутнього виникає не з вже минулого, а тільки з протиріч сьогодення і майбутніх джерел цивілізаційного саморуху.

Список використаних джерел

1. Eichberg, H, Es, Ich und Du in Bewegung.In: Klaus Moegling (Hhrsg), 2001. Integrative Bewegungslehre.Immenhausen/Kassel:Prolog,Bd.1: 219-244.
2. European study on funding of grassroots sport in the EU,2011. European Commission, 2011, 23 p.
3. Болтівець С. Інституційна свідомість праобразу Хортицької Січі в молодіжному відродженні автентичного українського військово-патріотичного спорту / С. Болтівець, О. Галушко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 22-31.
4. 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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.
5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
6. Комсомольська правда в Україні, 2017, 12 квітня.
7. Наказ Міністерства молоді і спорту № 3724 від 12.10.2015 року «Про надання статусу національної спортивній федерації» : Українська федерація хортингу.
8. «Sport, Nationalism and Globalisation. European and North American Perspectives». by Alan Bairner, 2001).
9. Pfister,Gertrud. Games of the Past-Sports for the future? Globalization, Diversification, Transformation. Sankt Augustin: Academia.-2004. ; Liponski,W.., Encyklopedia sportow swiata. Poznan: Atena.-English:World Sports Encyclopedia.St.Paul/Minn.:MBI 2003.

Зоя Діхтяренко, *кандидат педагогічних наук,*
доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ,
старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, ***Україна***

ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ВПРАВИ У МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ З ХОРТИНГУ ДЛЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ ТА АКТИВНОЇ ПОЗИТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ

(скорочений варіант)

У науковій роботі «Впровадження тренінгової вправи у методичний інструментарій з хортингу для учнівської та студентської молоді, як один із засобів формування готовності до захисту вітчизни та активної позитивної життєвої позиції (скорочений варіант)» автором доведено, що впровадження тренінгової вправи у методичний інструментарій з хортингу для учнівської та студентської молоді це є один із засобів формування готовності до захисту Вітчизни. Експериментально доведено доцільність впровадження тренінгової вправи «Малюнок» (І завдання: «Державні символи України», ІІ завдання: «Символи Українського козацтва», ІІІ завдання: «Обереги українського народу», ІV завдання: «Символи для українців. Символіка українців», V завдання: «Українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості») щодо перевірки сформованості готовності до захисту Вітчизни у визначеного контингенту відповідного віку та визначення рівнів сформованості готовності до захисту Вітчизни в учнівської та студентської молоді (низький, середній, високий). Результати експериментальних досліджень будуть викладені в методичному посібнику.

Ключові слова: *хортинг, захисники Вітчизни (військовослужбовці ЗСУ (Збройних Сил України), учасники АТО (антитерористичних операцій на сході України), учасники Операцій об'єднаних сил (ООС), волонтери і т. і.), тренінгова вправа, завдання, державні символи України, символи Українського козацтва, обереги українського народу, символи для українців, символіка українців, українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості, методики, учнівська та студентська молодь, формування готовності, захист Вітчизни, гра-змагання «Ігри патріотів», рівні сформованості готовності до захисту Вітчизни, експериментальні дослідження.*

Впровадження тренінгів, тренінгових вправ, тренінгових занять тощо для перевірки, формування визначених якостей сприяє навчанню, закріпленню, удосконаленню, вихованню, розвитку в певної категорії людей (дітей, учнів, студентів, курсантів, викладачів, працівників певної галузі і т.д.) працювати в групі спільно, злагоджено, довірливо тощо. Адже, поняття «тренінг» – це форма групової роботи, що забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з викладачем. Тривалість тренінгу може бути різною – від 20 хвилин до 7-8 годин. Для школярів найкраща тривалість становить 60-90 хвилин, тобто півтора-два уроки. Цього часу вистачить для використання всіх елементів тренінгу й отримання повноцінного зворотного зв'язку [10].

Огляд літературних джерел з хортингу [3; 11; 12; 16; 18; 19; 21; 23] та офіційного сайту Української федерації хортингу [22] засвідчив той факт, що для спортсменів, тренерів національного виду спорту України – хортинг розроблено (З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр) невелика кількість тренінгових вправ, занять тощо [13; 14; 26], що й, відповідно, мало сприяє (на нашу думку) кращому хортовому вихованню (поняття «хортове виховання» – складний, багатогранний і цілеспрямований процес формування спортсмена-хортингіста через його світогляд, свідомість, виховання, навчання, діяльність та поведінку тощо. На нього систематично впливає тренер, інші хортингісти, методи тренування, що забезпечує фізичний, психічний і соціальний

розвиток та виховання спортсмена-хортингіста. Це процес, що реалізується при взаємодії тренера та вихованця, хортингіста із хортингістом та ін. Сукупність цих впливів спрямовані на підготовку хортингіста до активної взаємодії з різними сферами життя суспільства) [12; 14].

Мета публікації – розробити та описати тренінгову вправу «Малюнок» із завданнями: І завдання: «Державні символи України», ІІ завдання: «Символи Українського козацтва», ІІІ завдання: «Обереги українського народу», ІV завдання: «Символи для українців. Символіка українців», V завдання: «Українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості».

Таким чином, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу хортинг сприяє залученню молодого покоління до загальнолюдських цінностей, а також формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей повинен мати ще й (на нашу думку) певну кількість методичних інструментаріїв – наприклад, тренінгові вправи, заняття тощо, що виховуватиме, або ж формуватиме якусь, якісь якості, вміння і т.д., а у нашому виборі – готовність в учнівської та студентської молоді до захисту Вітчизни та формування активної позитивної життєвої позиції. Слово «хортинг» походить від назви відомого та славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напряму, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина-патріота Української держави. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, що заснована на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов’язана з відродженням давніх народних традицій, які передавалися від роду в рід, від покоління до покоління [3; 11; 12; 13; 14; 16; 18; 19; 21; 22; 23; 26].

Зважаючи на той факт, що було переглянуто велику кількість доступних у Інтернет-мережі сучасних досліджень з хортингу, збірники наукових праць «Теорія і методика хортингу», матеріалів науково-практичних конференцій щодо використання тренінгів, тренінгових вправ, тренінгових занять тощо та констатовано: для впровадження тренінгової вправи у методичний інструментарій з хортингу для учнівської та студентської молоді, як один із засобів формування готовності до захисту Вітчизни цілком логічним (на нашу думку) є використання на констатувальному етапі в експериментальних групах розроблені З. М. Діхтяренко гри-змагання «Ігри патріотів», що буде адаптована для контингенту відповідного віку та бесід на національно-патріотичну і військово-патріотичну тематику з використанням відповідної літератури, відеоматеріалів, сайтів у Інтернет мережі з подальшим самостійним опрацюванням, перегляду [1-26]. Декілька бесід були присвячені вибраним науковим творам І. Д. Беха, який націлив увагу студентів, педагогів, батьків, науковців і т.д. на обґрунтовані ним постулати щодо виховання особистості: «На основі авторської теорії особистісно орієнтованого виховання розкрито сутність виховного процесу як сходження особистості до морально-духовних цінностей. … Тут розкриваються сутнісні положення та шляхи реалізації інноваційної виховної технології, адекватної вищим виховним цілям» [1; 2].

Відтак, після проведення адаптованої гри-змагання «Ігри патріотів» для учнівської та студентської молоді, які є експериментальними групами, було обґрунтовано доцільність впровадження тренінгової вправи «Малюнок» щодо: сформованості уявлення в учнівської та студентської молоді про поняття «готовність до захисту Вітчизни» та «активна позитивна життєва позиція»; визначення рівнів

сформованості готовності до захисту Вітчизни у визначеного контингенту відповідного віку (низький, середній, високий).

Звернемо увагу на той факт, що всі описані завдання (І завдання: «Державні символи України», ІІ завдання: «Символи Українського козацтва», ІІІ завдання: «Обереги українського народу», ІV завдання: «Символи для українців. Символіка українців», V завдання: «Українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості») [13] тренінгової вправи «Малюнок» можна виконувати в один день із перервою (короткі дискусії і так звані руханки (вправи на зняття м'язового та розумового напруження) або ж за декілька днів із послідовністю, яку запланують тренери (тренер, ведучий) в експериментальних і контрольних групах.

Якщо ж тренінгова вправа «Малюнок» проводитиметься декілька днів, то у кінці кожного дня тренери (тренер, ведучий) підводять підсумок (для учнівської молоді – 5-10 хв., для студентської молоді – 10-15 хв.).

В експериментальному досліджені (завдання ІІ-V) використано дані щодо значень кольорів [6], які впливають на свідомість і «розкривають» внутрішній світ учнівської та студентської молоді, що відображається через вибрані ними кольори.

Розробляючи модель завдань (І завдання: «Державні символи України», ІІ завдання: «Символи Українського козацтва», ІІІ завдання: «Обереги українського народу», ІV завдання: «Символи для українців. Символіка українців», V завдання: «Українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості») тренінгової вправи «Малюнок» нами було взято за постулат константу виховних позицій І. Д. Беха – *розуміння дитини, визнання дитини та прийняття дитини:* «Одна з нагальних потреб людини – бути зрозумілою, прийнятою, визнаною. … Розуміти іншу людину – справа доволі складна. … Визнання – це передусім право дитини бути собою, індивідуальністю, яка має свою позицію щодо тих чи інших явищ, ситуацій, проблем. … Прийняття дитини означає безумовне позитивне ставлення до неї незалежно від того, тішить вона дорослих чи ні» [1, с. 44-68].

Тренінгова вправа «Малюнок».

Мета: перевірка сформованості готовності до захисту Вітчизни та активної позитивної життєвої позиції в учнівської та студентської молоді.

Завдання:

1. Навчати учнівську та студентську молодь працювати в групі об'єднавшись спільно, злагоджено, встановивши довіру в дружній атмосфері.
2. Закріпити знання про: державні символи України; символи Українського козацтва; обереги українського народу; символи для українців і символіку українців; українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості.
3. Формувати уявлення в учнівської та студентської молоді через тренінгову вправу «Малюнок» про поняття «готовність до захисту Вітчизни».
4. Формувати уявлення в учнівської та студентської молоді через тренінгову вправу «Малюнок» про поняття «активна позитивна життєва позиція».
5. Визначити рівні сформованості готовності до захисту Вітчизни в учнівської та студентської молоді.

Розвивати: увагу, уважність, допитливість, критичне мислення; прагнення розмовляти державною мовою – українською; тренуватися національним видом спорту України – хортинг; бажання приймати участь у тренінгах.

Виховувати: повагу до символів України; до символів Українського козацтва; до захисників Вітчизни (військовослужбовці ЗСУ (Збройних Сил України), учасники АТО (антитерористичних операцій на сході України), учасники Операцій об'єднаних сил (ООС), волонтери і т. і.); один до одного; шанобливе ставлення до українських оберегів –

святих оберегів (символи любові та незрадливості); сміливість, наполегливість, цілеспрямованість, стриманість, дисциплінованість, організованість, чесність, людяність і честь; почуття гідності, патріотизму, гордості за справжніх патріотів України.

Обладнання, інвентар: мультимедійний проектор, папір А-4, кольорові та прості олівці, сині ручки, гумки, мікрофон (уявний мікрофон), секундомір, зошит для фіксації результатів і опису експерименту.

Час: для учнівської молоді – 15-20 хв. (до 35-45 хв.), для студентської молоді – 30-35 хв. (до 120 хв.). Перерва – 15-20 хв. (короткі дискусії і так звані руханки (вправи на зняття м'язового та розумового напруження). Підведення підсумків тренінгової вправи «Малюнок» (для учнівської молоді – 5-10 хв., для студентської молоді – 10-15 хв.).

Хід вправи.

Всі учасники сидять за круглим (квадратом поставлені) столом. Тренер робить усне повідомлення з використанням мультимедійного проектору (для учнівської молоді – до 10 хв., для студентської молоді – до 20 хв.):

1. Кожний народ має власну мову. Існує мова – існує народ. Щороку 9 листопада в Україні відзначається День української писемності та мови.
2. Щороку 24 серпня відзначається державне свято України – День Незалежності України (вірніше за значенням – День Відновлення Незалежності України).
3. Щороку 14 жовтня у день святої Покрови Пресвятої Богородиці водночас з Днем Українського козацтва відзначається в Україні свято – День захисника України. З 2015 року це є державне свято.

І завдання: «*Державні символи України»*

(для учнівської молоді – 15-20 хв. (до 35-45 хв.),
для студентської молоді – 30-35 хв. (до 120 хв.).

Мета: закріпити знання про державні символи України.

Розвивати: прагнення розмовляти державною мовою – українською; увагу, уважність, допитливість, стриманість, критичне мислення; бажання приймати участь у тренінгах.

Виховувати: повагу до символів України; до захисників Вітчизни; один до одного; почуття гідності, патріотизму, повагу, людяність, честь, цілеспрямованість, дисциплінованість, сміливість, чесність.

Тренер пропонує не підписувати роздані листки, не обговорюючи завдання, згадати та мовчки намалювати в них за 3-5 хв. державні символи України, використовуючи відповідні кольори.

У мікрофон (уявний мікрофон) всі учасники тренінгу по колу (за бажанням) перераховують намальовані державні символи України, пов'язуючи власну відповідь з патріотизмом, захисниками Вітчизни (військовослужбовцями ЗСУ (Збройних Сил України), учасниками АТО (антитерористичних операцій на сході України), учасниками Операцій об'єднаних сил (ООС), волонтерами і т.і.). Формувати уявлення про поняття «готовність до захисту Вітчизни» та «активна позитивна життєва позиція».

Інформація для тренера. Згідно з Конституцією України, державними символами України є: Державний прапор України, Державний герб України, Державний гімн України [5].

Рефлексія. Звертати увагу на труднощі у виконанні даного завдання та висловлення кожним учасником власних вражень, переконань тощо. Налаштування всіх учасників (учнівська та студентська молодь) на формування уявлення через тренінгову вправу «Малюнок» про поняття «готовність до захисту Вітчизни» та «активна позитивна життєва позиція».

Ставитися доброзичливо до всіх учасників; звертатися одне до одного на ім'я (включно з тренером) і тим самим усунувши психологічні бар'єри; стежити, щоб ніхто з

учасників не залишався поза обговорення; висловлювання, доведення всіх учасників сприймати серйозно, розвиваючи критичне мислення; при бажанні всі повинні висловитися з будь-якого приводу, якщо молодій людині потрібно виговоритися саме зараз.

ІІ завдання: ***«Символи Українського козацтва»***

(для учнівської молоді – 15-20 хв. (до 35-45 хв.),
для студентської молоді – 30-35 хв. (до 120 хв.).

Мета: закріпити знання про символи Українського козацтва.

Розвивати: критичне мислення, стриманість, увагу, уважність, допитливість; прагнення тренуватися національним видом спорту України – хортинг; розмовляти державною мовою – українською; бажання приймати участь у тренінгах.

Виховувати: повагу до української мови, символів Українського козацтва; до захисників Вітчизни; один до одного; допитливість, сміливість, наполегливість, дисциплінованість, організованість, цілеспрямованість, чесність, людяність і честь; почуття гідності, патріотизму та гордості за справжніх сучасних патріотів України, за прадідів, прабатьків, українське козацтво.

Тренер пропонує не підписувати роздані листки, не обговорюючи завдання, згадати та мовчки намалювати в них за 3-5 хв. символи Українського козацтва, використовуючи відповідні кольори.

У мікрофон (уявний мікрофон) всі учасники тренінгу по колу (за бажанням) перераховують намальовані символи Українського козацтва, пов'язуючи власну відповідь з національним патріотизмом, з козаками – захисниками неньки України та з сучасними захисниками Вітчизни (військовослужбовцями ЗСУ (Збройних Сил України), учасниками АТО (антитерористичних операцій на сході України), учасниками Операцій об'єднаних сил (ООС), волонтерами і т.і.). Ототожнювати поняття «готовність до захисту Вітчизни» з символами Українського козацтва. Формувати активну позитивну життєву позицію.

Інформація для тренера. Символи Українського козацтва: прапор і герб Війська Запорізького, герб козацької держави (був на козацьких корогвах і на печатях), гетьманська булава, бунчук (проста, покрашена в чорну фарбу палиця, на верхній кінець якої одівався мідний, іноді позолочений шар, а під самий шар владувалися покрашені білі і чорні коси з кінського хвоста з чотирма або шістьма косами поверх волосся), печать, пернач, литаври, значки, стяг, хоругва або корогви, прапор (старовинний бойовий прапор, що був розповсюджений серед слов'янських народів. За часів підвладності південно-західної частини руських земель князівству Литовському у козацьких військах руських шляхтичів цей термін витіснив колишній: стяг), бубни, тростинки, труби, зброя, козацький герб, запорозька Січ, український одяг [17].

Усіма учасниками завдання та тренером обґрунтовується та підтверджується той факт, що кожний народ (чоловіки, жінки та молодь) мав особисту тактику захисту та нападу, відшліфовані прийоми, які пізніше почали використовуватися в бойовому мистецтві (наприклад, територія незалежної держави Україна (деякі факти, що вплинули на хід історії сучасних українців і країн-сусідів): під час правління скіфських царів (VII-III ст. до н. е.), котрі жили та захищали з власним військом і багаточисленним працьовитим народом свою землю (від Дунаю до Дону та на таку ж відстань від узбережжя Чорного моря на північ [4]), а пізніше – войовничих і найвправніших воїнів в історії людства – сарматів (III ст. до н. е.), які розвинули військову справу після скіфів, змінивши життя людей на даній території – на нашій землі [8], бо українці – їх нащадки, які були і є сильними, мудрими та величними воїнами; козацька доба (XV-XVIII ст.): правила поєдинку забороняли (для будь-яких народностей): кусатися, лізти в штани (це означає – не хапати за пах), виколювати очі, виламувати пальці, замотувати каміння в ганчір'я, яке намотували на руки, бити суперника головою об землю; за перемоги одного

козака над іншим калічити або смертельно вражати суперника. У козацькому війську не було вузької спеціалізації: залежно від обставин, козаки були кіннотниками в степу, стрільцями в горах, моряками в воді та однаковою мірою володіли луком, шаблею, списом, а особливо рушницею.

Визнається той факт, що кожний народ мав власну бойову систему захисту, власне бойове мистецтво, військове єдиноборство, яке з століттями відшліфувавшись, відтворилося в сучасних видах спорту (Україна – хортинг, Японія – дзюдо, карате, Китай – ушу, Корея – тхеквондо тощо). Учасники тренінгу роблять висновок, що потрібно з малечку і до самої старості тренуватися, вивчаючи свій національний вид спорту України – хортинг. У яку б державу не поїхали (Японія, Китай, Франція, Англія, Німеччина і т.д.), у державних закладах, ЗМІ, в готелях і магазинах, корінне населення розмовляє державною мовою, яку шанують, як і національні традиції, звичаї, обряди і тим паче – вид спорту [11; 12; 13; 14; 16; 18; 19; 21; 22; 23].

Рефлексія. Звертати увагу на труднощі у виконанні даного завдання та висловлення кожним учасником власних вражень, переконань тощо. Налаштування всіх учасників (учнівська та студентська молодь) на ототожнювання поняття «готовність до захисту Вітчизни» з символами Українського козацтва. У відповідях учасники формують активну позитивну життєву позицію.

Ставитися доброзичливо до всіх учасників; звертатися одне до одного на ім'я (включно з тренером) і тим самим усунувши психологічні бар'єри; стежити, щоб ніхто з учасників не залишався поза обговорення; висловлювання, доведення всіх учасників сприймати серйозно, розвиваючи критичне мислення; при бажанні всі повинні висловитися з будь-якого приводу, якщо молодій людині потрібно виговоритися саме зараз.

III завдання: ***«Обереги українського народу»***

(для учнівської молоді – 15-20 хв. (до 35-45 хв.),
для студентської молоді – 30-35 хв. (до 120 хв.).

Мета: закріпити знання про обереги українського народу.

Розвивати: допитливість, увагу, уважність, стриманість, критичне мислення; прагнення розмовляти державною мовою – українською; бажання приймати участь у тренінгах.

Виховувати: повагу та шанобливе ставлення до оберегів і символів українського народу; до захисників Вітчизни; один до одного; почуття гідності, патріотизму, повагу, людяність, організованість, чесність, дисциплінованість, наполегливість, сміливість, честь, гордості за український народ.

Тренер пропонує не підписувати роздані листки, не обговорюючи завдання, згадати та мовчки намалювати в них за 3-5 хв. обереги українського народу, використовуючи відповідні кольори.

У мікрофон (уявний мікрофон) всі учасники тренінгу по колу (за бажанням) перераховують намальовані обереги українського народу, пов'язуючи власну відповідь з національними традиціями, звичаями, обрядами, з козаками – захисниками неньки України, з сучасними захисниками Вітчизни (військовослужбовцями ЗСУ (Збройних Сил України), учасниками АТО (антитерористичних операцій на сході України), учасниками Операцій об'єднаних сил (ООС), волонтерами і т.і.), які носять обереги з певною метою. Ототожнювати поняття «захисник Вітчизни» та його обереги (наприклад, захисник Вітчизни з оберегом: жовто-блакитною стрічкою на руці; захисник Вітчизни з оберегом: сорочкою-вишиванкою; захисник Вітчизни з оберегом: обручкою і т.д.). Формувати активну позитивну життєву позицію.

Інформація для тренера. Обереги українського народу:

- *дерева* (дуб, липа, береза, тополя, калина, верба, вишня, горобина, папороть),

- *обереги людини* (сорочка, намисто, вінець, хустки, обручка, лялька-мотанка – берегиня та богиня, писанка),
- *хатні обереги* (рушник, покуть, піч, стіл, лава, скриня, колиска, український посуд),
- *рослини* (мальва, ружа, півонія, одолінь-трава, барвінок, ромашка, любисток, волошка, безсмертник, полин-трава (євшан-зілля), часник),
- *тварини та птахи* (вовк, заєць, ведмідь, лелека, ластівка, зозуля, вуж, бджола) [20].

В усі віки наші діди-прадіди шанували те, що ми сьогодні називаємо символами, або оберегами.

Оберіг – найдревніший предмет, якому приписують надприродну здатність відвертати від його власника хвороби, біду, приносити щастя і гаразди, чарівний предмет, що призначений захищати свого власника. Також вважається, що він може принести удачу, попередити про небезпеку, поліпшити стан здоров'я. Через це обереги зажили неабиякої популярності ще з давніх-давен.

Люди пов'язували віру в добро, успіх, щастя з певними символами в оберегах. Обереги завжди мали захищати людей і їх світ від негараздів: нечисті, нещастя, злиднів, захворювань, вроків, смерті худоби, псування харчів тощо. Оберіг призначений для того, щоб створити захисне поле між своїм власником і небезпекою, магічно захистити його, зробити невидимим і невразливим до неї. Або ж відстрашити небезпеку, чи наділити те, що він охороняє захисними властивостями, здатними чинити опір злу, тим самим захищати господаря.

Нині прикрашати свої будинки оберегами уже не тільки традиція, а й певна модна тенденція [7].

Рефлексія. Звертати увагу на труднощі у виконанні даного завдання та висловлення кожним учасником власних вражень, переконань тощо. Налаштування всіх учасників (учнівська та студентська молодь) на ототожнювання поняття «захисник Вітчизни» та його обереги, які приносять щастя, вдачу, захист і т.д. У відповідях учасники формують активну позитивну життєву позицію.

Ставитися доброзичливо до всіх учасників; звертатися одне до одного на ім'я (включно з тренером) і тим самим усунувши психологічні бар'єри; стежити, щоб ніхто з учасників не залишався поза обговорення; висловлювання, доведення всіх учасників сприймати серйозно, розвиваючи критичне мислення; при бажанні всі повинні висловитися з будь-якого приводу, якщо молодій людині потрібно виговоритися саме зараз.

IV завдання: ***«Символи для українців. Символіка українців»***

(для учнівської молоді – 15-20 хв. (до 35-45 хв.),
для студентської молоді – 30-35 хв. (до 120 хв.).

Мета: закріпити знання про символи для українців і символіку українців.

Розвивати: допитливість, увагу, уважність, стриманість, критичне мислення; прагнення завжди розмовляти державною мовою – українською; бажання приймати участь у тренінгах.

Виховувати: повагу та шанобливе ставлення до українських символів-оберегів; до захисників Вітчизни; один до одного; почуття гідності, патріотизму, повагу, людяність, честь, сміливість, цілеспрямованість, чесність, дисциплінованість.

Тренер пропонує не підписувати роздані листки, не обговорюючи завдання, згадати та мовчки намалювати та перелічити в них за 5-7 хв. основні символи для українців і символіка українців, використовуючи відповідні кольори.

У мікрофон (уявний мікрофон) всі учасники тренінгу по колу (за бажанням) перераховують намальовані та написані основні символи для українців і символіка

українців, пов'язуючи власну відповідь з національними традиціями, звичаями, обрядами, з козаками – захисниками неньки України, з сучасними захисниками Вітчизни (військовослужбовцями ЗСУ (Збройних Сил України), учасниками АТО (антитерористичних операцій на сході України), учасниками Операцій об'єднаних сил (ООС), волонтерами і т.і.), які носять українські символи-обереги з визначеною ціллю, намірами, переконаннями і т.д.

Знайти схожість і відмінність між основними символами для українців і символікою українців.

Ототожнювати поняття «захисник Вітчизни» та його українські символи-обереги (наприклад, захисник Вітчизни з символом-оберегом: підкова на руці, на шиї; захисник Вітчизни з символом-оберегом: татуювання на руці, на грудях, на тілі сонце, козак, Державний прапор України, Державний герб України; захисник Вітчизни з символом-оберегом: татуювання на руці, на грудях, на тілі звіра, птаха і т.д.). Формувати активну позитивну життєву позицію.

Інформація для тренера. Основні символи для українців:

- *чоловік і жінка* – символ духовної єдності,
- *діти* – символ продовження роду,
- *корова* – символ благополуччя,
- *свиня* – символ багатства,
- *кішка* – охоронниця дому,
- *кінь* – символ трудолюбивості,
- *лелека, підкова, півень* – символ щастя,
- *дзвіночок, глечик* – здійснення бажань,
- *хата* – охоронниця цінностей,
- *млин* – символ руху, життя;
- *соняшник, бедрик* – символ Сонця,
- *перець* – чоловіча сила,
- *часник, овес* – проганяє нечисту силу,
- *кукурудза* – грошовий достаток,
- *квасоля у гнізді* – гроші у сім'ї,
- *мак* – спокій у сім'ї,
- *мішок* – символ достатку,
- *безсмертник* – молодість, довге життя,
- *лікарські трави* – символ міцного здоров'я,
- *сорго* (схожа на кукурудзу) – не пускає зло у дім,
- *самшит, шипшина* – краса і молодість,
- *переплетення лози, рогози, рядно, коса* – вірність взаємовідносин,
- *бобові, злаки* – символ ситності й достатку,
- *щітка* – чистота дому, чистота духу,
- *підкова* – символ добробуту і любові [7].

Символіка українців:

- *народний одяг:* вишиванка, шаровари, кожух, вінок;
- *народна графіка*: вишитий орнамент, петриківський розпис;
- *геральдичні символи:* тризуб, жовтий і синій колір, козак з мушкетом, лев, восьми та чотирьох кутні зірки, сонце, місяць;
- *символи влади:* булава, штандарт;
- *галузі господарства, народні промисли:* сінокіс, бджільництво, ткацтво, писанкарство, кузня;
- *географічні об'єкти і явища:* Дніпро, Карпати, Майдан, Запорізька Січ, степ, ліс, зірки;

- *релігійні символи:* християнства і язичництва: Ісус Христос, Оранта, Святий Миколай, Архангел Михаїл, писанка, крашанка, колядки, щедрівки, веснянки, Купала, Ярило, Сварог, Перун, Дажбог, Білобог;
- *народної міфології, демонології:* вій, мавка, чорт, водяник;
- *традиційне житло:* хата;
- *традиційні страви:* борщ, сало, пироги, вареники, куліш;
- *тварини і рослини:* лелека, ластівка, жито, пшениця, просо, баштан;
- *усна народна творчість:* думи, замовляння [9].

Рефлексія. Звертати увагу на труднощі у виконанні даного завдання та висловлення кожним учасником власних вражень, переконань тощо. Налаштування всіх учасників (учнівська та студентська молодь) на ототожнювання поняття «захисник Вітчизни» та його українські символи-обереги, які приносять перемогу, щастя, вдачу, захист, надихають на завтрашній день і т.д. У відповідях учасники формують активну позитивну життєву позицію.

Ставитися доброзичливо до всіх учасників; звертатися одне до одного на ім'я (включно з тренером) і тим самим усунувши психологічні бар'єри; стежити, щоб ніхто з учасників не залишався поза обговорення; висловлювання, доведення всіх учасників сприймати серйозно, розвиваючи критичне мислення; при бажанні всі повинні висловитися з будь-якого приводу, якщо молодій людині потрібно виговоритися саме зараз.

V завдання: ***«Українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості»***

(для учнівської молоді – 15-20 хв. (до 35-45 хв.),
для студентської молоді – 30-35 хв. (до 120 хв.).

Мета: закріпити знання про українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості.

Розвивати: допитливість, увагу, уважність, стриманість, критичне мислення; прагнення розмовляти державною мовою – українською; бажання приймати участь у тренінгах.

Виховувати: повагу та шанобливе ставлення до українських символів-оберегів – святі обереги: символи любові та незрадливості; до захисників Вітчизни; один до одного; почуття гідності, патріотизму, повагу, людяність, честь, сміливість, чесність, , цілеспрямованість, дисциплінованість.

Тренер пропонує не підписувати роздані листки, не обговорюючи завдання, згадати та мовчки намалювати в них за 3-5 хв. українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості, використовуючи відповідні кольори.

У мікрофон (уявний мікрофон) всі учасники тренінгу по колу (за бажанням) перераховують намальовані українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості, пов'язуючи власну відповідь з національними традиціями, звичаями, обрядами, з козаками – захисниками неньки України, з сучасними захисниками Вітчизни (військовослужбовцями ЗСУ (Збройних Сил України), учасниками АТО (антитерористичних операцій на сході України), учасниками Операцій об'єднаних сил (ООС), волонтерами і т.і.), які носять обереги з певною метою. Ототожнювати поняття «захисник Вітчизни» та його символи-обереги (наприклад, захисник Вітчизни з символом-оберегом: хрест на шиї; захисник Вітчизни з символом-оберегом: образ Богоматері; захисник Вітчизни з символом-оберегом: татуювання на тілі тварини, птаха, рослини, дерева і т.д.). Формувати активну позитивну життєву позицію.

Інформація для тренера. Без верби на покуті та хрещеної ікони, без пучечка зілля, старої підкови та вишитого рушника наші пращури не уявляли свого життя. Ці речі супроводжували їх від першого крику до останнього подиху, уособлювали добро й

силу, захищали від всіляких негараздів. Вони були не лише корисними, їх наділяли магічними властивостями і свято вірили в їхню надприродну таємничу силу. Такі магічні речі існували і існують у культурній традиції кожного народу і називаються оберегами.

Здавна нашим пращурам оберегами слугували трави та дерева, птахи та звірі, пізніше – спеціально виготовлені «магічні» предмети. Обереги були хатніми та такими, що брали в дорогу. Існували обереги від чорних сил та хвороб, обереги шлюбу та щасливого життя, родинного захисту. Спільним у всіх цих речей було те, що вони трималися на сильній людській вірі, заряджалися нею, вони були в душах людей, котрі щиро вірили в їхню надприродну силу.

Українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості:

- *образ Богоматері*,
- *дідух* (обжинковий або зажинковий сніп, виготовлений з житніх пучків або плетених пучечків, який ставлять на покуті у Різдвяні свята),
- *лялька-мотанка* (українська народна лялька, символ жіночої мудрості, родинний оберіг),
- *вишиванка* (символ здоров'я, краси, щасливої долі, родової пам'яті, любові, святості, оберіг),
- *витинанка* (вічне прагнення українців відзначити певне свято, пам'ятний день або прикрасити своє життя),
- *хліб* (кругла форма – символ життєдайного Сонця; символ гостинності; у християнстві хліб символізує тіло Ісуса Христа),
- *рушник* (старовинний оберіг дому і родини, атрибут народних свят: весілля, хрещення, зустрічі та проводів гостей тощо),
- *хрест* (надійний оберіг від «чорних» сил),
- *писанка* (вічний закон весняного пробудження всього живого на землі),
- *одяг* (захист від недоброго ока),
- *вінок* (беріг від зла; повний український вінок був з дванадцять квітів, кожна з яких була символом: безсмертник – символ здоров'я, деревій – нескореності, барвінок – життя та безсмертя людської душі, цвіт вишні та яблуні – символ материнської відданості, любисток та волошка – вірності в коханні, ромашка – дівочої чистоти та цноти, ружа мальва та півонія – віри, надії та любові, хміль (вусики) – гнучкості та розуму; кольорові стрічки: посередині світло-коричнева стрічка – символ землі-матінки, зліва та справа дві жовті – символ сонця, світло-зелена й темна – символи живої природи, краси та юності, далі йдуть синя та блакитна – символи неба й води; потім з одного боку оранжева – символ хлібу, з іншого фіолетова – символ розуму, малинова – символ щирості та рожева – символ багатства; по краях вінка в'язали білі стрічки – символ чистоти, на лівій внизу вишивали сонце, на правій – місяць),
- *тварини* (тур (бик, віл), кінь, їжак, жаба);
- *птахи* (лелека, журавель, зозуля, ластівка, соловей) – безкорисливі помічники;
- *дерева* (дуб, береза, верба, осика, калина);
- *рослини* (полин, барвінок, часник, цибуля, конопля, кропива, мак, м'ята) – обереги від злих сил, що мали чудотворні властивості;
- *вода* (джерело всякого життя) [25].

Обереги – наші прадавні добрі символи-захисники, знаки віри у вище заступництво. Символи-обереги втілювались у побутових речах, їх шанували, про них складали легенди.

Вишитий рушник, вишита сорочка, писанка, лялька, віночок, калина, верба, лелека – без них важко уявити нашу Україну. Саме з оберегів починається для кожного Батьківщина.

Обереги мої українські, –
Ви прийшли з давнини в майбуття.
Рушники й сорочки материнські
Поруч з нами ідуть у життя.
Нам любов'ю серця зігрівають –
Доброта й тепло в них завжди.
Вони святість і відданість мають,
Захищають від лиха й біди.

Батьківська хата, бабусина вишиванка, незамулена батькова криниця, старі жорна, що годували в тяжкі лихоліття. – усе це наша родовідна пам'ять, наші національні символи, обереги наші. На перший погляд ці прості й дивовижні предмети, родинні реліквії-обереги здаються якоюсь дрібничкою – звичайною ковдрою, піччю, іконою, – яких дуже багато. Але це не так! Наші реліквії-обереги – це наші талісмани, які ми цінуємо поряд із душевними якостями – добром, милосердям, любов'ю. Це найдорожче – наші корені, минуле родини, страждання й радощі... [20].

Учасники тренінгу роблять висновок, що потрібно вивчати значення та носити наші українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості; обов’язково завжди розмовляти державною мовою – українською, яка визнана в усьому світі, шанувати, як і національні традиції, звичаї, обряди, як це робили наші прабатьки. Мова має неабияке значення. Існує мова – існує нація. Мова – це і є наш український оберіг, свята берегиня та талісман від ворогів, нещасть, лих. А наша мова – солов’їна, милозвучна, приємна на слух і неповторна.

Як всесвітньовідомий факт – українська мова в 1934 році на конкурсі краси мов у Парижі була визнана, як найкраща, наймилозвучніша й найбагатша мова світу, і зайняла друге місце після італійської. Одна з пісень, які були представлені на конкурсі краси мов була стрілецька пісня: «Журавлі» («Чуєш, брате мій» («Видиш, брате мій» (1910 р.), яка вважалася народною. Автор слів: Богдан Лепкий, музика: Лев Лепкий.

«Журавлі» («Чуєш, брате мій» («Видиш, брате мій» (1910 р.)

Чуєш, брате мій,
Товаришу мій,
Відлітають сірим шнуром
Журавлі у вирій.

Приспів

Кличуть: кру-кру-кру,
На чужині умру,
Заки море перелечу,
Крилонька зітру,
Крилонька зітру,
Кру-кру-кру.

Мерехтить в очах
Безкінечний шлях,
Гине, гине в темній мряці
Слід по журавлях.

Приспів

Чути: кру-кру-кру,
На чужині умру,
Заки море перелечу,
Крилонька зітру,
Крилонька зітру,
Кру-кру-кру…

У 2012 році занесена у Книгу рекордів Гіннеса, і віднині на ПЕРШОМУ місці, встановивши рекорд за тривалістю музичного телемарафону національної пісні. Лише українські композиції лунали без перерви на рекламу в прямому ефірі 110 (сто десять) годин.

Попередній такий рекорд був встановлений Італією в 2010 році у місті Пезаро – 103 години 9 хвилин 26 секунд. УКРАЇНЦІ – співуча нація, яка створила найбільшу кількість народних пісень у світі. Разом нараховано близько 200 тисяч українських народних пісень. Ні одна нація за всю історію не має такої кількості пісень, як створив український народ самостійно.

В ЮНЕСКО зібрана дивовижна фонотека народних пісень країн усього світу. У фонді України знаходиться 15,5 (п'ятнадцять тисяч п’ятсот) тисяч пісень. На другому місці перебуває Італія з кількістю 6 тисяч народних пісень [24].

Рефлексія. Звертати увагу на труднощі у виконанні даного завдання та висловлення кожним учасником власних вражень, переконань тощо. Налаштування всіх учасників (учнівська та студентська молодь) на ототожнювання поняття «захисник Вітчизни» та його українські символи-обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості, які приносять перемогу, щастя, радість, вдачу, бережуть здоров’я, захист, надихають на завтрашній день і т.д. У відповідях учасники формують активну позитивну життєву позицію.

Ставитися доброзичливо до всіх учасників; звертатися одне до одного на ім’я (включно з тренером) і тим самим усунувши психологічні бар’єри; стежити, щоб ніхто з учасників не залишався поза обговорення; висловлювання, доведення всіх учасників сприймати серйозно, розвиваючи критичне мислення; при бажанні всі повинні висловитися з будь-якого приводу, якщо молодій людині потрібно виговоритися саме зараз.

Підведення підсумків тренінгової вправи «Малюнок»

(для учнівської молоді – 5-10 хв., для студентської молоді – 10-15 хв.).

1. Ведучий робить загальний позитивний висновок, об’єднавши висловлювання всіх учасників тренінгової вправи «Малюнок», створюючи «теплу» атмосферу, нагадуючи тему тренінгової вправи та наголошуючи, що власні думки впливають на бажання.
2. Запитання учасників тренінгової вправи (у мікрофон (уявний мікрофон) усі учасники тренінгу по колу (за бажанням); при бажанні всі повинні висловитися з будь-якого приводу, якщо молодій людині потрібно виговоритися саме зараз).
3. Налаштовує всіх учасників на наступну приємну зустріч.
4. Отримання всіма учасниками тренінгової вправи «Малюнок» задоволення та високої мотивації застосовувати набуті знання й вміння.
5. Рекомендація ведучим літератури, відеоматеріалів, сайтів в Інтернеті для самостійного опрацювання.

Значення кольорів

Колір – суб’єктивна характеристика сприйняття світлової хвилі, яка ґрунтується на здатності людського зору розрізняти електромагнітне випромінювання з довжиною хвиль в області видимого діапазону (видимий діапазон – довжини хвиль від 380 до 760 нм). Сприйнятий колір залежить від його спектру та від психофізіологічного стану людини. Розрізняють спектральні і неспектральні кольори (наприклад, пурпурний або брунатний колір), а також ахроматичні кольори (білий, сірий, чорний).

Феномен кольору цікавив людство здавна. Люди намагалися пояснити це явище, з’ясувати його вплив на мозок та психіку. Спроби розробити теорію кольору сягають ще часів Платона й Аристотеля. Питаннями кольористики займалися такі вчені, як Леонардо да Вінчі, І. Ньютон, Г. Гегель. Значущість в аспекті дослідження кольору являє трактат Й. В. Ґете «Вчення про колір» (1810), у якому дослідник розкриває «чуттєво-моральну дію» кольору на людину.

Колір став об'єктом вивчення низки дисциплін, галузей наук та технологій: психофізики, психофізіології, психології сприйняття, оптики, анатомії ока, колориметрії, світлотехніки, теорії фотографії, поліграфії, хімії барвників тощо. Зроблений перелік знаменує практичну значимість проблематики, пов'язаної з кольором, що зростає з появою нових засобів його відтворення й нових способів використання. Колір є психологічним, емоційним, культурним аспектом, і за його допомогою у мистецтві передається емоційний стан людини, її риси характеру, різні соціальні та культурні явища, а також менталітет, соціальні та культурні аспекти життя народу.

У психології кожен колір впливає на свідомість по-різному і має своє значення. Коли ми бачимо який-небудь колір, у нас виникає якась емоція, підвищується або погіршується настрій. Під впливом кольору люди роблять певний вибір, навіть не замислюючись над цим. Чому в політиці часто використовується синій, а в рекламі червоний? Чому лімузини впливових людей зазвичай чорні? Як використовувати особливості кольору в своїх цілях? Хочете знати значення кольорів в психології? Читайте!

Червоний – збудливий, гарячий, асоціюється з агресією і небезпекою. Червоним легко привернути увагу до будь-якої реклами. Пульс і тиск крові може підвищитися, якщо довго дивитися на цей колір. Червоний швидко стомлює. Цей колір характерний для сангвініків. Люди, які надають перевагу червоному, люблять бути лідерами. Майже всі почуття у них на максимумі. Вони наполегливі, не відкладають справи на потім. Не рідко трапляється, що ті, хто обирають червоний, – егоїстичні, нетерпимі, уперті і жорстокі. Жінка в червоному, найчастіше, схильна фліртувати з хлопцями. Червоний – це активність, впевненість у своїх силах, прагнення пронизати, перетворити і підкорити. Червоний як загострене бажання і синій як ніжне задоволення створюють чуттєву гармонію.

Зелений – природний, заспокійливий і розслаблюючий колір, символізує твердість і стійкість. Відповідає меланхолійному темпераменту. Зелений має властивість зцілювати, він також нормалізує високий тиск. Люди, які вибирають зелений, чітко і раціонально визначають свій життєвий шлях. Вони відрізняються здатністю до критичного аналізу і послідовною логікою, до будь-якої життєвої задачі підходять з усією серйозністю. Люблять допомагати іншим. Їхній внутрішній світ багатий, але відкривати його оточуючим вони не поспішають.

Жовтий – символізує мінливість і внутрішню свободу. Відповідає холеричному темпераметру, сонячному світлу, майбутньому часу. Жовтий стимулює роботу мозку і нервової системи. Жовтий – це радість, теплота і віра в найкраще. Поєднання чорних літер на жовтому фоні дуже виграшне для ефективної реклами, оскільки воно сприяє кращому запам'ятовуванню тексту. Але не варто переборщувати з жовтим, оскільки він може перезбудити мозок, через що виникне занепокоєння. Люди, які люблять жовтий, хочуть розкрити себе, досягти поставленої мети. Вони самовпевнені, радісні і веселі. Часто у таких людей спостерігається високий рівень креативності. Жовтий допомагає їм у важку хвилину, концентрує увагу. Найчастіше такі люди розсіяні і критичні до себе й оточуючих, але при цьому їх самооцінка доволі висока.

Фіолетовий – спроба поєднати протилежності: червоний і синій. Той, хто вибирає фіолетовий, бажає, щоб усі його думки і мрії стали реальністю. При тім, фіолетовий – небезпечний колір. Він тисне на психіку, викликає апатію, хоча й підвищує низьку самооцінку. Іноді фіолетовий вибирають люди, яким складно реалізуватися в житті. Вони зазвичай дуже самокритичні.

Помаранчевий – визначає дію та ентузіазм. Спонукає йти вперед, допомагає звільнитися від нав'язливих страхів і зміцнює морально. Помаранчевим кольором лікують психічні зриви і депресії. Якщо у вас поганий настрій, подивіться на що-небудь оранжеве. Помаранчевий неодмінно підніме ваш настрій, особливо якщо за вікном зима. Взимку через відсутність сонця всі радіють помаранчевому ще більше, ніж влітку.

Особливо популярними в холодну пору року є сонячні мандарини та апельсини, що, власне, теж пов'язане із колористикою. До речі, ефективну рекламу складно уявити без помаранчевого. Люди, які віддають перевагу цьому кольору, – творчі особистості. Вони сильні, волелюбні, щирі. Вони мають невичерпну енергію, яку необхідно вихлюпнути, наприклад, створивши черговий шедевр.

Синій – спокій і задоволення. Знижує частоту пульсу та дихання, кров'яний тиск, налаштовує організм на ощадливий режим і відпочинок. Символічно відповідає воді, флегматичному темпераметру, жіночності, лівій стороні, горизонтальному напрямку, позачасовій вічності. Синій – це єднання з навколишнім, розряджена емоційність, готовність до естетичних переживань і натхненних роздумів. Світло-синій – це також колір безпечності.

Блакитний – ясність і прямота. Асоціюється з інтелектуальною діяльністю, спокійними роздумами. Якщо ви хочете мотивувати співробітників до ефективної роботи, пофарбуйте стіни офісу в блакитний. Це допоможе не тільки продуктивно працювати персоналу, але й ефективніше займатися важкоатлетам. Доведено, що в приміщеннях з блакитними стінами, результати спортсменів покращуються. Пошук істини і тяга до досконалості – такі устремління людини, яка обирає небесно-блакитний. Зауважено: нічник з блакитним абажуром або синьо-блакитний килим в спальні допомагають здолати безсоння.

Рожевий – романтичність, доброта. Викликає почуття комфорту, позбавляє від нав'язливих думок. Але рожевому властива надмірна чутливість. Ті, хто віддає перевагу рожевому, хочуть жити повним життям, бажають нових вражень, вони працелюбні і не люблять відпочивати, хоча й можуть розхвилюватися через будь-яку дрібницю. Прагматичних людей цей колір, як правило, дратує. Рожевий – це ще й м'який колір, який притуплює емоції гніву і агресії. Якщо після важкого дня ви приходите додому злими і агресивними, гляньте на що-небудь рожеве – і ваша агресія одразу зникне.

Коричневий – інерція і безпека. Імпульсивна життєва сила червоного в коричневому затемнена, пригашена, заспокоєна. Вибір цього кольору означає підвищену потребу у відпочинку та затишку. Коричневий вибирають упевнені люди, вони люблять працювати і говорять правду. Якщо ви зібралися влаштовуватися на роботу, одягніть що-небудь коричневе.

Сірий – це нейтральний колір. Рідко зустрінеш того, хто любив би сірий, і так само рідко зустрінеш того, хто не переносить сірий. Цей колір не відволікає від важливої справи, тому ділові люди часто обирають його. При цьому, сірий достатньо доброзичливий і надійний. Зазвичай ті, хто віддає перевагу сірому, на перше місце ставлять розум, а не емоції. Сірий одяг дає силу невпевненим особистостям.

Чорний – це авторитетність. Якщо ми бачимо чоловіка чи жінку в чорному, або ж просто чорну машину, то підсвідомо вони для нас стають вагомішими. Напевно, тому лімузини багатих і заможних панів зазвичай чорного кольору, як і їхній одяг. Чорний колір позначає не тільки авторитетність і вагомість, але й агресивність. Існує такий цікавий факт: футбольні судді частіше карають штрафними, а також жовтими та червоними картками команду в чорній формі. Люди, що обирають чорний, – загадки. Вони хочуть не усвідомлено привернути до себе увагу оточуючих. Якщо ви одягаєте тільки чорне, то це може говорити про те, що вам чогось не вистачає в житті. Таким чином, ви захищаєте себе від неприємної дійсності, намагаєтесь сховатися.

Білий – чистий, безневинний і вірний, саме такі асоціації викликає білий колір**.** Всі працівники лікарні одягнені в білі халати, швидше за все тому, що білий колір асоціюється з чистотою. Білий символізує завершеність і досконалість, свободу можливостей і зняття будь-яких бар'єрів. Цей колір також символізує чистоту в релігії. До того ж, білий – це символ рівності, адже саме в ньому поєднуються всі кольори [6] та вишиваються рушники на весілля.

Висновки.

1. Впровадження тренінгових вправ у методичний інструментарій з хортингу для учнівської та студентської молоді – є один із засобів формування готовності до захисту Вітчизни та активної позитивної життєвої позиції [13; 26].

2. Впровадження тренінгової вправи «Малюнок» позитивно впливає, на нашу думку, на хортове виховання учнівської та студентської молоді – складний, багатогранний і цілеспрямований процес формування спортсмена-хортингіста через його світогляд, свідомість, виховання, навчання, діяльність та поведінку тощо. На нього систематично впливає тренер, інші хортингісти, методи тренування, що забезпечує фізичний, психічний і соціальний розвиток та виховання спортсмена-хортингіста. Це процес, що реалізується при взаємодії тренера та вихованця, хортингіста із хортингістом та ін. Сукупність цих впливів спрямовані на підготовку хортингіста до активної взаємодії з різними сферами життя суспільства) [12; 14].

3. Експериментально доведено доцільність впровадження тренінгової вправи «Малюнок» щодо перевірки сформованості готовності до захисту Вітчизни та активної позитивної життєвої позиції у визначеного контингенту відповідного віку.

4. Визначено рівні сформованості готовності до захисту Вітчизни в учнівської та студентської молоді (низький, середній, високий).

5. Результати експериментальних досліджень, велика кількість додатків будуть викладені в методичному посібнику «Методичний інструментарій формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни» (автори: Б. Б. Шаповалов і З. М. Діхтяренко).

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 840 с.
2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 2. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 640 с.
3. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
4. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Велика Скіфія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%A1%D0%BA%D1%96%D1%84%D1%96%D1%8F.
5. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Державні символи України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Державні_символи_України.
6. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Значення кольорів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://procikave.com/znachennya-koloriv.
7. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Оберіг [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/.
8. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Сармати [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8.
9. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Символіка українців [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/ Символіка_українців.
10. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Тренінг. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%80.
11. Діхтяренко Зоя. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

12. Діхтяренко Зоя. 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. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.

13. Діхтяренко З. Рівні формування у старшокласників і студентської молоді готовності до захисту Вітчизни та активної позитивної життєвої позиції (впровадження тренінгових вправ у методичний інструментарій з хортингу) / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 26–35.

14. 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. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.

15. Діхтяренко Зоя. Ігри патріотів (для учнів початкових класів) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707715/1/ІГРИ%20ПАТРІОТІВ%20%28для%20учнів%20початкових%20класів%29.pdf.

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

17. Козацька символіка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://sites.google.com/site/svyatoshinstation/kozaki.

18. Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 128 с.

19. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.

20. Обереги українського народу – символи любові й незрадливості [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://libgonchar.org/index.php?option=com_content&view=article&id=210%3Aq-q&catid= 172&Itemid=28&lang=uk.

21. Оржеховська Валентина. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua.pdf.

22. Офіційний сайт Української федерації хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.horting.org.ua/node/10.

23. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.

24. Українська мова в 1934 році на конкурсі краси мов у Парижі була визнана, як найкраща, наймилозвучніша й найбагатша мова світу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://ukrainianpeople.us/українська-мова-в-1934-році-на-конкурсі-кр/.

25. Українські обереги – Всезнайко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://v-vdut.blogspot.com/p/blog-page_19.html.

26. Dihtyarenko Zoya. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position / Zoya Dihtyarenko // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

Марія Задорожна,
студентка Університету державної фіскальної служби України
Науковий керівник:
Р. В. Головащенко, *канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ,* ***Україна***

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

У тезах «Національно-патріотичне виховання молоді засобами хортингу» проаналізовано педагогічні умови та методи патріотичного виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу.

Ключові слова: *хортинг, Запорозька Січ, патріотичне виховання, Хортиця.*

На сьогодні, проблеми, пов'язані з вихованням патріотизму та формуванням національної свідомості населення України як основи консолідації суспільства і зміцнення держави слід розв'язувати на державному рівні. Особливу увагу при цьому потрібно приділяти саме патріотичному вихованню молоді, що є на сьогодні одним з найголовніших пріоритетів гуманітарної політики в Україні, важливою складовою національної безпеки України [7].

Хоча з часів козацтва минуло кілька століть, на цих землях і досі відроджуються й розвиваються приватні оздоровчі системи, народні навички і методи лікування, спортивні, бойові та прикладні єдиноборства. Вагому роль у цьому грає генетична пам'ять народу. На жаль, тих, хто перейняв козацьке бойове мистецтво від далеких пращурів, практично не залишилося. Тому сьогодні група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись особистим спортивним досвідом участі в змаганнях найвищого рівня, власними відчуттями і віковими традиціями, створила новий вид змішаного єдиноборства – хортинг, який успішно розвивається в спортивному любительському і професійному напрямах, визнаний в Україні національним видом спорту. В наші дні слово „Хортиця" асоціюється з лицарством і самопожертво, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство «хортинг» символічно названо на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв – кола козаків «хорт», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь самого великого острова на Дніпрі „Хортиця" – сакрального центру і місця народження козацької доблесті Запорозької Січі [2-4].

Призначення системи національно-патріотичного виховання засобами військово-спортивного хортингу полягає в забезпеченні на практиці комплексного врахування всіх факторів, що впливають на патріотичне виховання молоді, в створенні необхідних умов і механізмів, що сприяють цьому процесу. Таким чином, соціально-педагогічна функціональність хортингу в національно-патріотичному вихованні багатоаспектна: *матеріальний аспект* – засвоєння суспільно прийнятних способів роботи з об'єктами матеріальної культури (створення куточків і музеїв бойової, трудової слави, оформлення й навіть офіційна державна реєстрація військово-спортивних клубів у багатьох містах України, шефство над пам'ятниками, обелісками, меморіальними комплексами тощо); *духовний аспект* – засвоєння духовних цінностей (любов до Батьківщини, військовий обов'язок, захист позитивного світу, збереження життя на землі, утвердження соціальної справедливості тощо), вироблення норм цивільної і військової поведінки, формування ставлення до військової історії та її конкретних носіїв – ветеранів війни, представників сучасних Збройних Сил України тощо; соціально-комунікативний компонент духовної сфери хортингу передбачає активне спілкування з ветеранами, героями війни, воїнами-інтернаціоналістами, учасниками бойових дій, учасниками антитерористичної операції. Рівень реальної діяльності педагога і вихованців пропонує також включення особистості в об'єктивні військово-патріотичні зв'язки з громадськими організаціями, українською армією, козацькими організаціями, в тому числі у відносини, що мають реальний патріотичний зміст [5].

Дієвим соціально-комунікативним засобом популяризації військово-спортивного хортингу як національного виду спорту є офіційний сайт Української національної федерації хортингу, на якому розміщені рубрики з усіх складових напрямів, що забезпечують його цілісність і системність. Серед них, зокрема, є рубрики („Стратегія „Хортинг-Патріот“, „Хортинг – виховна система“, „Військово-патріотичний рух“, „Козацький хортинг“, „Військовий хортинг“, „Хортинг у дошкільній освіті“, „Викладання хортингу у школі“, „Хортинг у профільних ліцеях“, „Хортинг у позашкільних навчальних закладах“, „Хортинг у професійно-технічній освіті“, „Хортинг у вищих навчальних закладах“, „Педагогіка хортингу“, „Психологія хортингу“, „Філософія хортингу“, „Реферати та дипломи“, „Козацька слава“, „Хортинг у культурі і мистецтві“, „Народна атрибутика“, „Військово-спортивний хортинг“), на яких можна ознайомитись з безліччю наукових праць, статей, навчальними підручниками і посібниками, методичними рекомендаціями, навчальними програмами, рефератами і дипломними роботами, іншими науково-, навчально-методичними матеріалами, присвяченими національно-патріотичному, військово-патріотичному вихованню підростаючого покоління, написаними фахівцями та тренерами-практиками Української національної федерації хортингу, науковими, науково-педагогічними, педагогічними працівниками наукових, навчально-наукових установ, навчальних закладів усіх типів [6].

Потенціал хортингу як національного виду спорту України в національно-патріотичному вихованні визначається розгалуженою мережею спортивних клубів, гуртків, секцій й особливо професійно підготовленим кількісним і якісним складом фахівців хортингу. В зв’язку з цим, військово-спортивний хортинг та всі заходи, що він проводить (наприклад, ігри патріотів, рухливі ігри та естафети, пісні про хортинг тощо) є одним із найбільш перспективних факторів національно-патріотичного виховання дітей та молоді в Україні, оскільки сприяє у викликах часу єднанню зусиль військових, науковців, педагогів і спортсменів у нових умовах і формах співпраці з урахуванням реальних інтересів дітей, молодих людей і дорослих [1-3; 5].

Отже, можемо зробити ***висновки:***

1. Виховання молоді засобами військово-спортивного хортингу є одним із найсучасніших напрямів із великою перспективою військово-патріотичного виховання молодих людей, оскільки сприяє формуванню в молодої особи розвитку бажання здобувати військові професії, готовність до захисту своєї держави.

2. За допомогою хортингу сучасне українське суспільство отримує найцінніший скарб – вихованну молодь з творчим потенціалом, яка готова взяти на себе відповідальність за майбутнє України.

Список використаних джерел

1. Діхтяренко З. Ігри патріотів (для учнів початкових класів) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707715/1/ІГРИ%20ПАТРІОТІВ%20%28для%20учнів%20початкових%20класів%29.pdf.

2. 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. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.

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

4. Коваль А. В. Використання потенціалу хортингу в патріотичному вихованні української молоді. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://ps.stateuniversity.ks.ua/file/issue_75/part_2/12.pdf.

5. Кукушкін К. Виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу / К. Кукушкін // Теорія і методика хортингу. – 2015. – Вип. 4. – С. 17-25. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmh_2015_4_4.

6. Навчальна програма предмета „Захист Вітчизни“ (для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/NT1204.html.

7. Чупрій Л. В. Патріотичне виховання в Україні: стан і перспективи. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://sd.net.ua/2009/11/05/ patrotichne_vikhovannja_v_ukran_ctan__perspektivi.html.

Олена Мазурок, *студентка Університету державної фіскальної служби України,*
Науковий керівник:
Р. В. Головащенко, *канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ,* ***Україна***

РОЗВИТОК НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНІ – ХОРТИНГУ

У статті розкрито розвиток популярного українського виду спорту – хортинг, його історичні корені, правила проведення змагань за часів Запорозької Січі. Наведені дані, що розширюють уявлення широких верств населення щодо спортивного напряму цього стародавнього українського мистецтва.

Ключові слова: *хортинг, Запорозька Січ, правила, змагання, хорт, козаки.*

Постановка проблеми. На сьогодні для популяризації комфортного та здорового життя спорт є невід'ємною частиною навчання й виховання всіх верств населення України. Крім того, спорт розвиває ініціативність, витримку, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість у людей, які ним займаються систематично. Хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я. Для всіх верств населення хортинг залишається актуальним назавжди, бо є одним із найстаріших видів бойового мистецтва на теренах України.

Метою статті є теоретичне дослідження виникнення та розвиток хортингу в Україні, як національного виду спорту; уточнення, наскільки важливим цей вид спорту є для сучасної української молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Назва виду спорту «хортинг» пішла від кореня «хорт». Ще за часів козацтва так називали спеціальний ритуал воїнів-козаків, які напередодні бою ставали в «магічне» коло. Хортинг також позиціонується як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного і культурного виховання, наближення до традицій українського народу. Запорозька Січ, відіграла важливу роль в історії українського народу. Острів Хортиця став оплотом воїнів, де козаки вдосконалювали бойове мистецтво з метою захисту рідного дому. За короткий час існування українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система «хортинг» набула популярності серед дітей, молоді. Після визнання в Україні у 2008 році цього виду спорту, він реформувався в національний та отримав державну підтримку. На сьогодні хортинг успішно поширився в усіх регіонах України, а особливою популярністю користується в столиці, де ним займаються діти та підлітки в 30 спортивних клубах. Також чимало спортивних клубів хортингу є в містах Київської області. Український вид спорту відображає культурні, оздоровчі та бойові традиції нашого народу. Сам вид спорту базується на принципах багаторічної, цілорічної, спеціально організованої підготовки дітей та молоді й спрямований на всебічний розвиток, морально-етичне та патріотичне виховання учнів. Він є визнаним видом спорту в нашій державі (наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 3000 від 21 серпня 2009 року, виданому до Дня незалежності України). Цим наказом Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Е. А. Єрьоменку президенту Всеукраїнської федерації хортингу до 20.08.2011 року розробити програму розвитку нового виду спорту на 4 роки, відповідні пропозиції щодо спортивної класифікації, правила проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації до їх проведення та суддівства, передбачити заходи щодо подальшого розвитку цього виду спорту в Україні. Робочі програми фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей затверджені

рішенням експертної комісії з програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту. Всеукраїнські, регіональні та місцеві навчально-виховні заходи з хортингу спрямовані на реалізацію Указу Президента України № 244 від 20 березня 2008 року «Про додаткові заходи щодо підвищення якості освіти в Україні» [2, с. 53; 4, с. 5]. Розробка правил змагань з хортингу, їх кваліфікаційна система була спрямована на вияскравлення техніки самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. А. Єрьоменко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури й спорту. Народжений у м. Кам'яне Дніпропетровської області на тих землях, де споконвіку поважали й передавали з покоління в покоління багаті народні культурні та бойові традиції українського козацтва війська запорозького.

Ще будучи студентом, Е. А. Єрьоменко не раз спілкувався з видатним істориком-дослідником, завідувачем кафедри історії України, доктором історичних наук, професором В. І. Сергійчуком, який вивчав історичні матеріали про фізичну підготовку та військово-тренувальні традицій козацтва. В них йшлося зокрема про історичну спадщину Придніпров'я, де й досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих пращурів, представників козацтва і де збереглися традиції, покладені згодом в основу розбудови головного осередку вільних козацьких земель, духовним і силовим центром яких була впродовж декількох століть Запорозька Січ (острів Хортиця та навколишні землі Придніпров'я). Ці традиції славетної української історії зумовили як назву національного виду спорту, так і його широкий арсенал технічних зустріч для застосування в системі бойового мистецтва хортингу. Тож ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління до покоління [4, с. 54].

У пошуках витоків спорту загляньмо у глибину століть. За описами античних істориків відомо, що у дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі скіфи та сармати. Сарматів і нині вважають одними найвправніших воїнів в історії людства. Отже, є всі підстави припустити, що традиції бойового виховання предків нашого народу тягнуться ще від скіфів і сарматів. Цікавий і той факт, що навіть на багатьох географічних картах до XVI століття територію України позначали назвою «SARMATIA» [3; 6; 8]. У Київській Русі фізичне виховання розвивалося та ґрунтувалося завдяки багатовіковим народним традиціям. Найбільш поширеними були: народні ігри, кулачні двобої та боротьба. Оскільки нашим пращурам доводилося багато воювати, то й ігри мали відповідне забарвлення. Також вони забезпечували населенню Київської Русі відновлення моральних і фізичних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я та фізичної підготовки. З історії відомо, що польська, литовська й українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали своїх синів на виховання в Запорозьку Січ. Вони вважали, що серед хоробрих воїнів, можна отримати фізичну підготовку та загартувати дух. Саме Січ була місцем народження козацької доблесті й військового духу, опорою та обороною для простого народу, яка виробила для себе у перервах між походами правила суворої дисципліни та самопожертви. Хортиця стала притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як з метою завойовницьких цілей, так і з метою оборони рідного краю. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів і рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних причин: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, для примирення посварених козаків або ж групи козаків. Двобої у живому колі козаків, які отримали назву «хорті», проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці й під час походів, і під час відпочинку, з метою підтримки бойових навичок на випадок смертельних сутичок із ворогом. Двобої проходили чесно та без зброї, яку перед боєм віддавали своїм товаришам по куреню. Якщо у хорт (відкрите коло з козаків) козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких двобоях дозволялося

обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий (так звали вікового козака, який дивився за двобоєм усередині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанях не було прихованої зброї, а самі учасники двобою були тверезі. Будь-які порушення цих правил каралися позбавленням права голосу на козацьких нарадах. Коли козак у нетверезому стані виходив на хорт для двобою, його вважали недостойним честі козака, адже, за нього вболівали інші козаки та побратими. Ідея відродження у сучасному хортингу оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій усіх етнічних груп і народностей, які населяли острів Хортиця.

З історії відомо, що серед вільних козаків Січі, які разом переносили тяготи бойового життя під час походів, були представники близько сорока різних національностей. Серед такого інтернаціоналу порівняно більшими групами були представлені слов'яни, а також зустрічалися представники татар, австро-угорців, романської групи, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, азіатська група, євреї, цигани та навіть араби й африканці. Закон був для всіх один – жити чесно, стежити за своїм здоров'ям і дотримуватися військових традицій. У проведенні ігрищ і двобоїв могли брати участь представники будь-яких народностей, головне – дотримання людських правил: не кусатися, не лізти у штани (це означає не хапати за пах), не виколювати очі, не виламувати пальці, не класти каміння у ганчір'я, яким обмотували руки, і не бити суперника головою об землю. Все інше тими первинними правилами було дозволено. Козацьке коло –хорт позначали на землі шляхом окреслення палицею кола, або на траві, визначаючи територію хорту невеличкими кілочками чи гілками дерева. Двобої проводилися доти, поки один із бійців не опинявся зверху на переможеному суперникові або до можливої втрати свідомості одного з суперників. Коли перемога одного козака над іншим ставала очевидною, наглядовий подавав команду припинити двобій, розбороняв сутичку, відтягуючи верхнього хортингіста, щоб той не мав можливості покалічити або смертельно вразити суперника. Ці старі правила двобоїв Запорозької Січі після її розформування Катериною II перейшли до донських і кубанських козаків. Зокрема, військове слов'янське мистецтво кубанських козаків «Буза» з успіхом розвивається на півдні Росії, зберігаючи ці випробувані часом правила і сьогодні. Давнє жорстоке життя змушувало козаків виживати колективно, спираючись на власні сили, дисципліну і військовий вишкіл. Навіть сучасні бої без правил не можна порівняти з тими двобоями, які проводили кошові отамани на Січі. Крім рукопашних сутичок, постійними були і тренінги з різною холодною зброєю, зокрема, козацькою шаблею, ножем і палицею (прямий посох довжиною 150 см) [1-9].

З різних історичних джерел відомо [1-9], що на Хортиці козаки також постійно вдосконалювали навички володіння короткою і довгою сокирою, булавами різної величини, списами та сталевими прутами. Стрільба з пістоля у козаків була теж важливим елементом підготовки. Між походами козаки проводили змагання в майстерності самооборони, що давало їм можливість удосконалити практичні навички. Виховання фізично та морально досконалих воїнів забезпечувала достатньо ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; її фізичне виховання у січових школах і школах джур. Поєднання культу фізичної досконалості, високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру. Водночас, убираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українців за своїм соціальним значенням і спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу.

У період між походами на Січі лікувалися травами за народними методами загоєння ран, використовували методики оздоровчих фізичних навантажень для одужання та з профілактичною метою, засоби оздоровчого дихання та виконання фізичних вправ

для підтримки належного стану здоров'я, проводилися змагання з майстерності самозахисту. Система підготовки, виховання характеру в жорстоких рукопашних двобоях, в яких перевага віддавалася техніці самооборони, вдосконаленню майстерності та надбанню змагального духу запорозьких козаків, і були покладені в основу національного виду спорту хортинг. Тож, група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись власним спортивним досвідом участі в змаганнях найвищого рівня та давніми традиціями виховання молоді, під керівництвом Е. А. Єрьоменка відновили єдиноборство – хортинг, який успішно розвивається у спортивному аматорському і професійному напрямах, визнаний в Україні та у 26 країнах світу.

Сучасний український хортинг – це універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств й бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі. Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Сьогодні хортинг включено до Єдиної Спортивної Класифікації України (ЄСКУ). За результатами проведення офіційних спортивних змагань державними органами з фізичної культури та спорту понад 60 спеціалістам федерації хортингу присвоєно кваліфікацію «Тренер вищої категорії», понад 40 суддям звання «Суддя національної категорії», понад 100 спортсменам із різних областей почесне звання «Майстер спорту України» [8].

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, головний стрижень виду спорту хортинг – це багатовікові традиції, що передавалися від покоління до покоління, від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та вкорінення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних, навчально-тренувальних семінарах, змаганнях та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру [1-3; 6; 8].

Висновки: 1. Слово «хортинг» походить від назви відомого острова Хортиця, який прославився на весь світ Запорозькою Січчю, яка відіграла велику роль в історії українського народу. 2. Хортинг сприяє зміцненню загальнолюдських принципів суспільства, відстоює питання збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді; відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу. 3. Хортинг офіційно визнаний Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту національним видом спорту України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.). 4. Станом на 1 січня 2014 р. членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн світу. 5. Хортинг сьогодні – це регулярна участь спортсменів у навчально-методичних і навчально-тренувальних семінарах; апробація правил змагань під час самих змагань різних рівнів; отримання кваліфікації – «Тренер вищої категорії»; присвоєння звання – «Суддя національної категорії»; присвоєння почесного спортивного звання – «Майстер спорту України» [1-8].

Список використаних джерел

1. 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. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.

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 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 53–59.

3. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

4. Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.

5. Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с

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

7. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 48.

8. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.horting.org.ua.

9. Приступа Є. Н. Традиції фізичної культури / Є. Н. Приступа. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 135–138.

УДК: 373.5.015.31:172.15

Олександр Остапенко, кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України,
Микола Зубалій, *кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Інституту проблем виховання НАПН України,* ***Україна***

МЕТОДИКА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ХОРТИНГІСТІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

У статті проаналізовано стан розробленості методики військово-патріотичного виховання хортингістів старших класів, які займаються хортингом – національним видом спорту, заснованим в Україні на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. В складному виховному процесі з допомогою системи методів забезпечується взаємодія вихователів, викладачів предмета «Захист Вітчизни» й хортингістів у військово-патріотичному вихованні в закладах загальної середньої освіти. Методика дозволяє вирішувати велику кількість завдань і різноманітних виховних проблем з військово-патріотичного виховання й підготовки хортингістів до військової служби в армії у складних сучасних умовах.

Ключові слова: *військово-патріотичне виховання, методика, хортинг, хортингісти, старшокласники, класифікація методів, патріотизм, допризовна молодь, військова служба, захист Вітчизни.*

Методика военно-патриотического воспитания хортингистов старших классов. *В статье проанализировано разработанность методов военно-патриотического воспитания хортингистов старших классов, которые занимаются хортингом – национальным видом спорта, созданным в Украине на культурных, оздоровительных и боевых традициях украинского народа. В сложном воспитательном процессе с помощью системы методов обеспечивается взаимодействие воспитателей, преподавателей предмета «Защита Отчизны» и хортингистов в военно-патриотическом воспитании в общеобразовательных учебных заведениях. Методы способствуют решению большого количества заданий и различных воспитательных проблем с военно-патриотического воспитания и подготовки хортингистов к воинской службе в армии в сложных современных условиях.*

Ключевые слова: *военно-патриотическое воспитание, методы, хортинг, хортингисты, старшеклассники, классификация методов, патриотизм, допризывная молодежь, воинская служба, защита Отечества.*

Methods of military-patriotic education of senior pupils-hortingsmen. *In the article, the development state of the methods of military-patriotic education have been analyzed with regard to senior pupils that go in for horting – the national sport, created in Ukraine and based on the cultural, health-keeping, and military traditions of Ukrainian people. In the complex educational process, through a system of methods the interaction of educators, including those that teach the subject 'Defence of Motherland', and pupils that go in for horting is secured for military-patriotic education in general educational institutions. The methods contribute to solving of many tasks and different educational problems on military-patriotic education and training of hortingsmen in order to prepare them for military service under difficult modern conditions.*

Keywords: *military-patriotic education, methods, horting, hortingsmen, senior pupils, classification of methods, patriotism, pre-conscription youth, military service, defence of Motherland.*

Постановка проблеми. Вивчення літературних джерел [2-6; 8; 11; 12; 14] та існуючий досвід переконливо доводять, що завдання військово-патріотичного виховання хортингістів старших класів не можна успішно вирішувати за допомогою одного або групи методів, навіть якщо вчителі фізичної культури, вихователі й викладачі предмета «Захист Вітчизни» професійно володіють ними. З огляду на це найкраще у військово-патріотичному вихованні хортингістів старших класів застосувати певну систему методів, об'єднаних у *класифікацію* (від латинського classis – розряд + facare – робити), яка передбачає розподіл методів у тісно пов'язані між собою групи, виходячи з їх загальних ознак і фіксованих закономірностей зв'язку між ними. Створені класифікації мають велике значення для розвитку теорії і практики військово-патріотичного виховання, вони дозволяють орієнтуватися вченим і практичним працівникам у різноманітності виховних методів і прийомів, що є досить вичерпним і перспективним джерелом знань про них та про існуючі виховні системи. До того ж лише за наявності певної класифікації методів військово-патріотичного виховання створюються найсприятливіші можливості враховувати особливості та специфіку формування особистості майбутнього воїна. Вони також допомагають успішно вести в загальноосвітніх навчальних закладах виховну роботу, досягти високого рівня сформованості в хортингістів (слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг) старших класів патріотичних переконань у необхідності завчасно готовити себе під час тренувань хортингом до військової служби в Збройних Силах України.

Аналіз актуальних досліджень. Вивчення історії становлення та розвитку військово-патріотичного виховання допризовної молоді засвідчує, що відомі вчені-педагоги М. Р. Білоусов, Л. А. Бублік, Ю. С. Васютін, В. В. Зенкін, О. М. Катуков, Є. М. Цвєтаєв, С. С. Ткачов, О. Д. Тюфякін та інші в різні періоди включали до своїх класифікацій найрізноманітніші методи військово-патріотичного виховання [3]. Їх аналіз засвідчує, що одна частина методів запозичена з теорії і практики виховання учнівської молоді, друга – з теорії і методики військового виховання. Ці методи можна відповідно інтерпретувати стосовно військово-патріотичного виховання хортингістів старших класів, які готуються до військової служби в процесі вивчення предмета «Захист Вітчизни» в умовах загальноосвітніх навчальних закладів і під час тренувань хортингом у спортивних секціях за місцем проживання [3, 22].

У авторських класифікаціях використано від 3 до 7 методів військово-патріотичного виховання. В усі групи класифікацій входить метод переконання, в шість груп – метод

особистого прикладу й заохочення, у п’ять – метод вправ, у чотири – метод примушування, в три – метод стимулювання, у дві – метод покарання, в одну групу – метод змагання й практичні методи. Не збігаючись у поглядах відносно загальної кількості методів військово-патріотичного виховання, автори не однозначні й у їхніх назвах. Так, М. О. Білоусов, Л. А. Бублик, О. М. Катуков, В. В. Третьяков, Є. М. Цветаєв, розкриваючи свої класифікації, називають одним з найпоширеніших метод прикладу. Ю. С. Васютін звужує його до особистого прикладу. О. Д. Тюфякін обмежує даний метод особистим прикладом вихователя [11]. Це, певно, не зовсім виправдано, адже для учнів допризовного віку, окрім вихователя, за позитивний приклад можуть бути вчителі фізичної культури, викладачі предмета «Захист Вітчизни», тренери спортивних секцій, військовослужбовці, воїни-інтернаціоналісти, учасники Великої Вітчизняної війни, борці за незалежність Української держави, учасники Революції гідності, Антитерористичної операції та інші заслужені люди.

Аналіз існуючих наукових розробок з даної проблематики [3; 11] засвідчує, що в літературних джерелах, дослідженнях з військово-патріотичного виховання сформульовані найрізноманітніші способи виховного впливу на учнів допризовного віку, нагромаджено чималий науковий фонд, що розкриває зміст, сутність та закономірності функціонування загальних і специфічних методів військово-патріотичного виховання. Застосовуючи певний принцип підходу до їхнього групування, всі методи військово-патріотичного виховання можна поділити на кілька груп. Але, оскільки ці групи мають низку характерних ознак і їх можна розглядати в різних аспектах, то цілком природно існування кількох підходів до їхньої класифікації методів військово-патріотичного виховання. При цьому автори спираються на нові дані й основні теоретичні положення про виховання особистості допризовника та закономірності проведення виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах. Ураховують дослідники й передову педагогічну практику, досвід роботи загальноосвітніх навчальних закладів, учителів фізичної культури, викладачів предмета «Захист Вітчизни», тренерів спортивних секцій з хортингу, класних керівників та інших педагогічних працівників і вихователів.

Вивчення змісту класифікацій з військово-патріотичного виховання допомагає виявити загальне і часткове, суттєве й випадкове, теоретичне і практичне й тим самим сприяє доцільнішому й ефективнішому їх використанню в практичній військово-патріотичній роботі під час занять у спортивних секціях з хортингу. До того ж розроблені класифікації допомагають побачити й краще зрозуміти призначення методів військово-патріотичного виховання, виявити їхні характерні ознаки та особливості поєднання у визначені групи. Все це поглиблює теоретичні уявлення про методи військово-патріотичного виховання хортингістів старших класів, створює передумови для творчого пошуку варіантів класифікацій у практичній роботі прояву педагогічної майстерності вчителів фізичної культури, вихователів, викладачів предмета «Захист Вітчизни», тренерів спортивних секцій з хортингу, визначення критеріїв оцінювання ефективності окремих методів і варіантів їхнього об’єднання в групи й класифікації.

У військово-патріотичному вихованні хортингістів старших класів, як і в будь-якому іншому складному й суперечливому педагогічному явищі, важко знайти єдину логічну основу для класифікацій численних способів педагогічного впливу на хортингістів допризовного віку, організації їх такої військово-патріотичної діяльності, яка активно сприяє досягненню поставлених виховних завдань у старших класах. Цим пояснюються різні підходи до існуючих класифікацій методів військово-патріотичного виховання, де за основу взято одну або кілька сторін виховного процесу, відбиваються ті чи інші домінуючі стилі стосунків між учителями й вихователями, керівниками спортивних секцій з хортингу і викладачами предмета «Захист Вітчизни», між педагогічними і учнівськими колективами.

Відомі вчені з військово-патріотичного виховання Ю. С. Васютін, О. М. Катуков, Є. М. Цветаєв і О. Д. Тюфякін, наприклад, у своїх класифікаціях виокремлюють такі методи військово-патріотичного виховання, як переконання, методи вправ, прикладу,

заохочення, примушення. Від цієї групи дослідників військово-патріотичного виховання незначною мірою відрізняються класифікації запропоновані Л. А. Бубликом і В. В. Третьяковим. Вони включили до своїх класифікацій лише методи переконання, прикладу й практичні методи (щоправда, не назвали які). У класифікації В. В. Зенкіна, А. І. Кукаріна, Є. М. Цветаєва і С. О. Черних, окрім названих вище методів, виділено групу методів стимулювання, яка поєднує заохочення і примушування. М. О. Білоусов і С. С. Ткачов в аналогічну групу методів військово-патріотичного виховання вмістили методи покарання та змагання [3].

Мета статті – теоретично обґрунтувати й розкрити методи військово-патріотичного виховання хортингістів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. Вивчення різних точок зору відомих учених і методистів [2; 3; 4; 11-15] на проблему класифікації методів військово-патріотичного виховання учнів допризовного віку відбиває природний процес диференціації та інтеграції знань про них. Усе виразнішим стає різносторонній, комплексний підхід до якісної характеристики суті класифікацій методів військово-патріотичного виховання хортингістів старших класів, обґрунтування закономірностей їх функціонування, взаємодії та безпосереднього застосування в практичній позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів і спортивних секцій з хортингу. Це переконливо доводить, що визріли реальні можливості для узагальнення й систематизації уявлень про методи військово-патріотичного виховання хортингістів допризовного віку на основі методології цілісного підходу до їх виховання та теорії особистісно-зорієнтованого виховання, розробленої І. Д. Бехом, яка ґрунтується на методологічних принципах гуманістичної педагогіки і психології [1].

Виходячи з цього, можна стверджувати, що військово-патріотичному вихованню хортингістів допризовного віку підходять теоретичні положення щодо побудови класифікацій, обґрунтовані в навчальному посібнику «Педагогіка школи» Г. І. Щукіною [13] та В. О. Сластеніним у підручнику «Педагогіка». Класифікації їх сучасні, послідовні, стабільні, відбивають багатосторонній, комплексний підхід до групування й характеристики змісту та сутності виховних методів. Спираючись на теоретичні положення щодо створення класифікацій методів і враховуючи специфіку військово-патріотичного виховання хортингістів старших класів, до запропонованої класифікації внесено цілу низку змін і доповнень. Зокрема, визначено чотири групи методів, уточнено їхні назви, запроваджено нові методи, їх сполучення та поняття, що характерні військово-патріотичному вихованню. До того ж у запропонованій класифікації в окрему групу виділено методи самовиховання хортингістів допризовного віку, що мають першорядне значення у формуванні особистості майбутнього воїна. В розробленій класифікації усі методи військово-патріотичного виховання хортингістів старших класів умовно об’єднані в чотири тісно пов’язані одна з одною групи.

До *першої групи* входять методи формування в хортингістів патріотичної свідомості, поглядів та переконань. Теоретичні основи обґрунтування цієї групи методів військово-патріотичного виховання спираються на принцип єдності свідомості та діяльності. Йдеться про те, що активним захисником своєї країни майбутній воїн стане не внаслідок цілеспрямованої зовнішньої діяльності (підготовки), а переважно завдяки внутрішній усвідомленій потребі в своєму військово-патріотичному вихованні, через високу свідомість, активну розумову діяльність. Ця діяльність має бути спрямована на осягнення хортингістами допризовного віку загальнолюдських і соціальних цінностей, які впливають на формування в них патріотичних понять, суджень, оцінок, що лежать в основі поглядів і переконань особистості. До цієї групи входять методи розповіді, бесіди, лекції, диспуту, прикладу, переконання, дії громадської думки тощо.

Друга група включає методи організації військово-патріотичної діяльності та формування особистого досвіду поведінки хортингістів допризовного віку. Їх

об'єднання пояснюється тим, що військово-патріотична діяльність виражає не тільки внутрішню позицію й зміст особистості хортингіста, а й є вирішальним фактором його саморозвитку та самовиховання. Адже у процесі активної усвідомленої військово-патріотичної діяльності забезпечується його різнобічна підготовка, освоюється дійсність, збуджується пізнавальний інтерес, патріотичні почуття, свідомість, виникають нові усвідомлені потреби, формуються індивідуальні стосунки. В хортингістів допризовного віку також активізуються вольові зусилля, нагромаджується особистий досвід патріотичного поводження, особливо в екстремальних умовах, які часто вимагають великої віддачі моральних і фізичних сил, а інколи й самопожертвування на благо свого народу, рідної землі, країни. В цю групу входять методи педагогічної вимоги, доручення, вправ, привчання, пошуку, виховних ситуацій та інші.

До *третьої групи* входять методи стимулювання й мотивації військово-патріотичної діяльності та поводження хортингістів допризовного віку. Необхідність виокремлення цієї групи методів пояснюється тим, що військово-патріотична діяльність хортингістів, спрямована на підготовку до військової служби й захисту своєї країни, має отримувати громадську оцінку й визнання, покликані закріплювати та зміцнювати мотиви й форми їхньої поведінки в екстремальних умовах, що наближені до військової служби. Крім того, означену діяльність необхідно постійно стимулювати, спонукаючи інтерес, думки, почуття та дії хортингістів допризовного віку в престижному й потрібному для суспільства, країни напрямі. В цю групу входять методи змагання, заохочення, примушення, перспектив тощо.

Четверта група включає методи самовиховання й самопідготовки хортингістів допризовного віку до військової служби. Виокремлення цієї групи методів військово-патріотичного виховання хортингістів старших класів пояснюється особливостями їхнього віку, інтенсивним проявом у них усвідомленої потреби в самовихованні, самоствердженні та самопідготовці до майбутньої професійної діяльності й військової служби. В дослідженнях А. Я. Арет, І. Д. Беха, В. Б. Бондаревського, О. Г. Ковальова, О. І. Кочетова, Л. І. Рувінського переконливо показано, що особистість є активною силою не тільки в перебудові оточуючого світу відносно своїх потреб, а й у власному формуванні особистості. До того ж військово-патріотичне виховання, самовиховання й самопідготовка – дві сторони єдиного процесу формування й удосконалення активного та свідомого хортингіста допризовного віку, формування в нього почуття патріотичного обов'язку, позитивного ставлення до такої соціально важливої діяльності, як служба в армії, захист незалежності України. До цієї групи належать методи самозобов'язання, самопереконання, виконання самостійних вправ, самоспостереження, самоконтролю, самозвіту тощо [3].

Висновки. Таким чином, групування методів військово-патріотичного виховання у наведеній класифікації науково обґрунтовано, спирається на загальновизнану в психології та педагогіці теорію діяльності, що враховує специфіку військово-патріотичного виховання хортингістів старших класів у складних сучасних умовах. Крім того, класифікація відбиває новітні досягнення теорії виховання особистості, узагальнює багаторічні дискусії науковців і практиків щодо групування виховних методів, застосування їх за умов демократизації загальноосвітньої школи. Ураховано тут і тривалі суперечки педагогів, військових, учених щодо механічного перенесення в школу методики військового виховання. При створенні приведеної класифікації зроблено наголос на індивідуалізацію військово-патріотичного виховання й самопідготовки хортингістів допризовного віку до військової служби в складних сучасних умовах. Адже, в майбутньому Збройні Сили України будуть професійною армією, для якої самовиховання та самопідготовка допризовної молоді мають основоположне значення, оскільки закладають найнадійніший фундамент для їхньої майбутньої професійної діяльності.

Разом із тим зауважимо, що розглянута в загальних рисах класифікація методів військово-патріотичного виховання учнів старших класів, що займаються хортингом, не є сталою й незмінною. По-перше, вона, як і будь-яка інша класифікація, динамічна й

зручна для наукового аналізу методів у різних аспектах, для визначення закономірностей їх групування, виявлення загальних і специфічних, суттєвих і випадкових особливостей, що проявляються в процесі їх застосування в загальноосвітніх навчальних закладах. По-друге, за реальних умов педагогічного процесу наведена класифікація має постійно змінюватися, вдосконалюватися, розвиватися, оскільки методи військово-патріотичного виховання перебувають у складній і суперечливій єдності. По-третє, розвиток і становлення існуючої системи методів багато в чому залежить від змін, які відбуваються в житті нашого суспільства й Українській держави, від нової мети й завдань військово-патріотичного виховання, що виникають на кожному етапі розвитку загальноосвітньої школи, позашкільних виховних закладів, Збройних Сил України та їх формувань. По-четверте, стан класифікації методів військово-патріотичного виховання залежить від рівня свідомості, моральної, психологічної, гуманітарної, технічної і фізичної підготовленості хортингістів старших класів, педагогічної майстерності вчителів фізичної культури, вихователів, викладачів предмета «Захист Вітчизни», тренерів спортивних секцій з хортингу, що працюють з допризовною молоддю в загальноосвітніх навчальних закладах.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-методичний посібник / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
2. Васютін Ю. С. Военно-патриотическое воспитание: терия, опыт / Ю. С. Васютин. – М.: Мысль, 1984. – 172 с.
3. Військово-патріотичне виховання допризовників: методичні рекомендації [укладач М. Д. Зубалій]. – К.: ІЗМН, 1998. – 60 с.
4. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
5. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53-59.
6. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів: навч. видання / Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2012. – 268 с.
7. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2010. – 108 с.
8. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посібник / Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
9. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалій. – К., 2010. – 272 с.
10. Зубалій М. Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні / М. Зубалій // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А.В., 2014. – С. 60–66 .
11. Зубалій М. Д. Форми і методи військово-патріотичного виховання допризовників / М. Д. Зубалій, В. В. Сіркізюк, П. Г. Сливка. – Кам'янець-Подільський, 1993. – 37 с.
12. Катуков А. М. Военно-патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке / А. М. Катуков, Е. Н. Цветаев. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1988. – 207 с.
13. Педагогика школы [под ред. Г. И. Щукиной]. – М.: Просвещение, 1977. – С. 3-50.
14. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.
15. Третьяков В. В. Воспитание учащихся в процессе начального военного обучения / В. В. Третьяков. – К.: Рад. школа, 1983. – 152 с.

Борис Шаповалов, *президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу, кандидат психологічних наук, доцент,* ***Україна***

ФОРМУВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ГОТОВНОСТІ ДО ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ У ВІДПОВІДНОСТІ ДО ПОЛОЖЕНЬ «НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ» ТА ТЕХНОЛОГІЯМИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ХОРТИНГУ

У публікації перераховуються чинники (вільне володіння державною мовою; здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами; математична компетентність; компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій; інноваційність; екологічна компетентність; інформаційно-комунікаційна компетентність; навчання впродовж життя; громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей; культурна компетентність; підприємливість та фінансова грамотність), котрі відображають формування у старшокласників готовності до захисту вітчизни у відповідності до положень «Нової української школи» та технологіями поліцейського хортингу.

Ключові слова: *поліцейський хортинг, старшокласники, готовність до захисту вітчизни, нова українська школа.*

Застосовуючи положення «Нової української школи» [5; 6] в процесі формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни та технологіями поліцейського хортингу слід враховувати особливості кожного з них, а саме:

1. *Вільне володіння державною мовою* дозволяє:

- правильно та однозначно трактувати норми та положення Конституції України, Закону «Про національну безпеку України» та інших Законів, що регламентують організацію та діяльність сектору безпеки та оборони, Статутів Збройних сил України та підзаконних актів, що регламентують діяльність правоохоронних органів;
- організувати управління підрозділами (в тому числі навчальними групами, класами) в процесі захисту Вітчизни та під час формування такої готовності;
- ефективно використовувати героїчні традиції Українського народу у вихованні морально-вольових якостей та правової культури захисників Вітчизни;
- якісно та послідовно викладати свої думки у рапортах, доповідних записках та інших документах, що в свою чергу унеможливлює виокремлення оперативної та іншої інформації, необхідної для прийняття відповідних рішень;
- отримувати та використовувати необхідну інформацію від органів державної влади, громадських організацій, окремих громадян.

2. *Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами* робить можливим:

- вивчення мовою оригіналу тактико-технічних характеристик озброєння та обладнання, виготовленого за стандартами НАТО, необхідного для ефективного захисту Вітчизни;
- використання досвіду інших країн у військовій та правоохоронній галузях, зокрема в процесі формування готовності старшокласників до захисту Вітчизни;
- пряме спілкування та порозуміння з військовими та правоохоронцями інших країн, зокрема країн-членів НАТО;
- підвищення авторитету України на міжнародному рівні під час організації спільних операцій, навчань, науково-практичних конференцій, семінарів, круглих столів;
- участь українських військовослужбовців та правоохоронців в миротворчих операціях, підготовка до такої діяльності;
- вивчення мовою оригіналу нормативних документів ООН та НАТО, що регламентують діяльність військових формувань та правоохоронних органів;

- підвищення рівня професійної підготовки та отримання військової освіти за кордоном.

3. Математична компетентність є необхідною для:

- проведення розрахунку сил та засобів, необхідних для здійснення військових, миротворчих, антитерористичних, рятувальних операцій та операції об'єднаних сил;
- необхідного логістичного забезпечення військових та правоохоронних підрозділів;
- організації ефективного провідного та безпровідного зв'язку між взаємодіючими підрозділами, які приймають участь у захисті Вітчизни;
- ефективного керування вогнем;
- ефективного використання військової та іншої техніки, спорядження її необхідною кількістю пального, інших необхідних матеріалів, забезпечення її своєчасного та якісного обслуговування;
- проведення необхідного розрахунку боєприпасів;
- ефективного навчання з військової топографії, вогневої, фізичної, спеціальної фізичної, тактичної, стратегічної підготовки, тактичної медицини;
- якісного оцінювання професійного рівня військовослужбовців та працівників правоохоронних органів, зокрема шляхом виконання ними нормативів з фізичної, спеціальної фізичної, тактичної та вогневої підготовки;
- якісного оцінювання результатів бойової та оперативно-службової діяльності.

4. *Компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій* створюють передумови для:

- ефективного використання сучасного озброєння, військової та іншої техніки в процесі захисту Вітчизни;
- організації ефективного зв'язку між різними органами, підрозділами, організаціями, що виконують функції захисту Вітчизни;
- розроблення новітніх зразків озброєння, військової та іншої техніки, необхідної для здійснення захисту Вітчизни;
- впровадження в процес формування готовності до захисту Вітчизни новітніх педагогічних технологій;
- використання законів фізики для ефективного ведення рукопашного бою, нейтралізації небезпеки для військовослужбовців та працівників правоохоронних органів в умовах здійснення на них фізичного нападу і здійснення ефективного контролю за поведінкою нападника.

5. *Інноваційність* робить можливим:

- впровадження в процес формування готовності старшокласників до захисту Вітчизни сучасних педагогічних технологій, що дозволить підвищити мотивованість учнів;
- розробку та застосування нових медичних препаратів, медичної техніки для застосування в тактичній медицині, технологій зниження негативного впливу на здоров'я захисників Вітчизни бойової психологічної травми та посттравматичного стресового розладу;
- розробку нової тактики дій та застосування її несподівано для осіб, що створюють небезпеку (ворога, терористів, злочинців) та ліквідації наслідків негативного впливу на оточуючу середу;
- розробку, випуск та прийняття на озброєння новітніх видів військової, спеціальної та іншої техніки і озброєння.

6. *Екологічна компетентність* є необхідною для прийняття правильних рішень при роботі:

- в умовах агресивного середовища та надзвичайних полій техногенного характеру;
- у незвичних кліматичних умовах (екстремально високих та низьких температур, вологості, високогір'я тощо), особливо під час служби в миротворчих місіях.

7. *Інформаційно-комунікаційна компетентність* є вирішальною для:

- обміну інформацією між підрозділами та структурами;
- використання в процесі формування готовності до захисту Вітчизни найактуальнішої інформації;
- забезпечення інформаційної безпеки держави, сектору безпеки і оборони, окремих його елементів;
- отримання інформації для прийняття правильних, важливих для забезпечення національної безпеки рішень;
- стійкої роботи відкритих та закритих каналів зв'язку.

8. *Навчання впродовж життя* дозволить:

- вдосконалювати навички самозахисту і в будь-якому віці ефективно нейтралізовувати небезпеку;
- ефективно використовувати новітні зразки озброєння, військової та іншої техніки;
- вивчати та застосовувати правові норми, як раніше прийняті, так і ті, що будуть прийняті в майбутньому;
- вивчати та застосовувати досвід ведення бойових дій, спеціальних та антитерористичних організацій.

9. *Громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей* є необхідними для:

- організації діяльності з захисту Вітчизни у відповідності з діючим законодавством, як вітчизняним, так і міжнародним, в тому числі і гуманітарним правом;
- застосування Збройних сил України та правоохоронних органів у відповідності з принципами демократії, справедливості, рівності, прав людини;
- гармонійного фізичного розвитку особи.

10. *Культурна компетентність* є основою для формування бойової культури, розуміння бойового мистецтва саме як мистецтва, а не як заходів силового впливу на іншу особу.

11. *Підприємливість та фінансова грамотність* є необхідними умовами для якісного логістичного забезпечення Збройних сил України та правоохоронних органів [1-11].

Список використаних джерел

1. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / З. Діхтяренко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 9–15.
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 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 53–59.
3. Єрьоменко Е. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. Єрьоменко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 80-85.
4. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf.

6. Нова українська школа [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola.

7. Офіційний сайт Української федерації хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.horting.org.ua/node/10.

8. Офіційний сайт Поліцейський центр бойових мистецтв «Закон і порядок» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.horting.org.ua/node/10.

9. Шаповалов Б. Б. Поліцейський хортинг – сучасний національний професійно-прикладний вид спорту / Б. Б. Шаповалов // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015.– С. 89–91.

10. Шаповалов Б. Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання (на прикладі хортингу) / Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 63−69.

11. Шаповалов Б. Поліцейський хортинг як вид спорту та система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях / Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 124–129.

Світлана Шеховцева, Іванна Ващук,
студентки Київського національного університету будівництва і архітектури
Науковий керівник:
Р. А. Калениченко, *кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри основ професійного навчання Київського національного університету будівництва і архітектури,* ***Україна***

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОРТИНГОМ

Тези висвітлюють особливості національно-патріотичного виховання в професійному розвитку студентської та учнівської молоді. Проаналізовано психологічні чинники впливу на особистість, визначено напрями психологічної роботи з учнями та студентами. Також відзначено актуальність проблеми національно-патріотичного виховання молоді. Від її культури, рівня вихованості та освіченості залежить подальший розвиток українського суспільства в цілому. Наголошено, що ключовою фігурою в цьому процесі постає педагог-вихователь. У понятті «вихователь» інтегровано професійну роль та громадянську особистісну позицію, прийняту на себе однією людиною і реалізовану по відношенню до іншої людини або до колективу.

Ключові слова: *національно-патріотичне виховання, педагог-вихователь, виховна діяльність, професійна майстерність, рівні професійної майстерності, навчально-виховний процес, професійний розвиток.*

Національно-патріотичне виховання дітей та молоді – це комплексна системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, громадських організацій, сім'ї, освітніх закладів, інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Найважливішим пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації.

Мета патріотичного виховання конкретизується через систему виховних завдань: утвердження в свідомості і почуттях особистості патріотичних цінностей, переконань і поваги до культурного та історичного минулого України; виховання поваги до Конституції України, Законів України, державної символіки; підвищення престижу військової служби, а звідси – культивування ставлення до солдата як до захисника вітчизни, героя; усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальною свободою, правами людини та її патріотичною відповідальністю; сприяння набуттю дітьми та молоддю патріотичного досвіду на основі готовності до участі в процесах державотворення, уміння визначати форми та способи своєї участі в життєдіяльності громадянського суспільства, спілкуватися з соціальними інститутами, органами влади, спроможності дотримуватись законів і захищати права людини, готовності взяти на себе відповідальність, здатності розв'язувати конфлікти відповідно до демократичних принципів; формування толерантного ставлення до інших народів, культур і традицій; утвердження гуманістичної моральності як базової основи громадянського суспільства; культивування кращих рис української ментальності – працелюбності, свободи, справедливості, доброти, чесності, бережного ставлення до природи; формування мовленнєвої культури; спонукання зростаючої особистості до активної протидії українофобству, аморальності.

Необхідність підвищення вимог до рівня професіоналізму фахівця у системі вищої освіти є характерною ознакою сьогодення. Вихідні положення щодо змісту й організації педагогічної освіти ґрунтуються в цілій низці програмних документів, серед яких Закон України «Про вищу освіту», «Концепція педагогічної освіти», «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті» [1].

Отже, актуальність дослідження національно-патріотичного виховання в професійному розвитку студентської та учнівської молоді зумовлена реалізацією завдань, зокрема, підвищення престижу вищої освіти, як одного із головних факторів розвитку економіки, у вищезгаданих нормативних документах висуває важливу проблему підвищення якості підготовки та національно-патріотичного виховання учнів і студентів й водночас піднімає питання розвитку педагогічної майстерності працюючих учителів і викладачів вищих навчальних закладів.

Сучасна професійна освіта не готує майбутніх фахівців до їх морального самовизначення. Навіть загальновизнаний моральний імператив «людина – міра всіх речей» не перетворюється в такій ситуації в керівництво до дії. Система масової освіти не орієнтує молодь на виховання вмінь удосконалювати себе, бути самими собою, пов'язувати самопізнання з самовизначенням, із загальнокультурними цінностями.

Однак, загальна культура і культура наукового пошуку не засвоюються за допомогою підручників; набагато важливішу роль відіграє особистісне спілкування учня з учителем, студента з викладачем. Тому корінна проблема освіти – особистість педагога-вихователя. У перспективі відновлення культурних традицій у сфері освіти передбачає вироблення відповідних принципів відбору та виховання педагогічних кадрів. Недостатньо просто підвищення заробітної плати – це може призвести лише до підвищення престижності професії вчителя, заснованої на кон'юнктурності. Завдання майбутньої роботи з перегляду організації і методів, принципів навчальних закладів – створити такі умови, щоб вчителями ставали тільки за покликанням, а педагогічну професію зробити найбільш шанованою в суспільстві і найбільш відповідальною (В. П. Зінченко). А. С. Макаренко виявив, що саме розрив соціальних зв'язків завдає підростаючій людині шкоди, а їх відновлення виправляє його розвиток. Суть виховання, за А. С. Макаренком, полягає в зав'язуванні й зміцненні правильних відносин між молоддю і суспільством, створення сприятливого морального клімату [2].

Професія педагога-вихователя відома з часів античності. В історії розвитку освіти відзначено, що такими функціями у навчальних закладах наділялися особливі посадові особи – класні наглядачі, класні дами, пізніше класоводи, класні керівники, куратори та

ін. Заможні верстви населення запрошували в сім'ї домашніх вихователів – гувернерів, бонн тощо. У сучасній навчально-виховній системі затверджені спеціальні посади, у межах яких реалізуються виховні функції. В зв'язку з тим, що в педагогічному процесі навчання і виховання тісно взаємопов'язані, функції вихователя реально здійснюють всі педагоги (вихователі у дитячому садку, педагоги, вихователі в загальноосвітніх закладах, майстри виробничого навчання у ПТНЗ, викладачі вищої школи).

Роль вихователя, що обумовлена динамічними особливостями процесу виховання, не буває однаковою у відносинах із вихованцем на різних етапах становлення його особистості. «Нерівноправність» у досвіді й знаннях педагога-вихователя і вихованця нерідко давала підстави для розуміння вихователя як ретранслятора соціального досвіду, вихованець же розцінювався головним чином як особа, що сприймала інформацію вихователя. Цей погляд на багато років закріпив парадигму авторитарної педагогіки (розгляд виховання як одностороннього суб'єктно-об'єктного впливу). У демократичному трактуванні організатор виховного процесу виступає одним із суб'єктів виховної взаємодії (поряд із вихованцем), який спрямовує спільну діяльність учнів, котрі вступають з ним у стосунки співробітництва та співтворчості з метою створення умов для духовного і фізичного розвитку особистості.

Основні складові успіху вихователя – його високий професійний і моральний авторитет, який передбачає знання індивідуальних і вікових особливостей студентської та учнівської молоді, уміння увійти в контакт із ними, повага людської гідності вихованця, здатність творчо вирішувати складні ситуації в житті особистості і колективу. Професіоналізм вихователя передбачає оволодіння такими видами діяльності як-от: проектувальної (постановка цілей і завдань виховання, планування процесу виховання); прогностичної (передбачення результатів виховної діяльності); гностичної (здатність до пізнання, самоосвіти); діагностичної (аналіз стану вихованості); організаторської (забезпечення умов виховання); комунікативної (спілкування з вихованцями, іншими учасниками виховного процесу). До професійних якостей вихователя також відносять: здатність до самовизначення в цілях і засобах виховання, володіння методами виховної роботи і постійне підвищення педагогічної майстерності, розвиток педагогічної культури та рефлексії. Необхідність морального, громадянського, професійного самовизначення вихователя випливає з самої суті процесу виховання, який передбачає розуміння суспільством громадянських цілей та завдань, а також знання і вихованців, і себе, і своїх особливостей.

Отже, патріотизм складає найважливішу ціннісну основу будь-якого демократичного суспільства і виступає суттєвим внутрішнім мотивом для саморозвитку і розкриття всіх потенціальних соціальних можливостей в духовній, економічній і соціальних сферах життя суспільства. Тому мета навчального закладу на сучасному етапі – виховати молодь гуманною, творчою, відповідальною, з активною життєвою позицією, яка могла б реалізувати себе. Без пробудження таких моральних феноменів, як патріотизм, обов'язок, совість, почуття власної гідності, працелюбність навряд чи можна розраховувати на поліпшення ситуації в країні.

Велику роль у національно-патріотичному вихованні відіграє професійна компетентність як підґрунтя педагогічної майстерності вихователя. У свій час А. С. Макаренко стверджував, що учні вибачать своїм учителям і суворість, і сухість, і навіть прискіпливість, але не пробачать поганого знання справи. Найвище вони цінують у педагога впевнене і чітке знання, вміння, мистецтво, небагатослівність, постійну готовність до роботи, ясну думку, знання виховного процесу, виховні вміння. А. С. Макаренко підкреслював, що на своєму досвіді він переконався: високий рівень майстерності має бути заснований на вмінні та кваліфікації. Педагогічна творча біографія вчителя завжди індивідуальна. Не кожен і не відразу стає майстром. У деяких *становлення педагогічної майстерності відбувається впродовж багатьох років*. Зустрічаються факти, коли окремі педагоги, на жаль, так і залишаються в розряді посередніх [2].

Педагогічна майстерність, на думку науковців (І. А. Зязюн, Н. В. Кузьміна, В. О. Сластьонін, Н. М. Тарасевич та ін.) – це комплекс властивостей особистості, що забезпечує високий рівень самоорганізації професійної діяльності. До таких важливих властивостей належать: гуманістична спрямованість діяльності викладача, його професійні знання, педагогічні здібності і педагогічна техніка [5]. Педагогічну майстерність можна уявити у вигляді системи, що само організується в структурі особистості, в якій системотворчим чинником виступає гуманістична спрямованість, що дозволяє доцільно, відповідно до вимог суспільства, вибудувати педагогічний процес. Фундаментом розвитку професійної майстерності педагога, що дає йому глибину, ґрунтовність, осмисленість дій, виступає професійне знання. Спрямованість і професійне знання становлять той стрижень високого рівня професіоналізму в діяльності, який і забезпечує цілісність, що само організується [5, с. 644].

Отже, патріотичне виховання – це планомірна виховна діяльність, що спрямована на формування у вихованців почуття патріотизму, тобто, доброго ставлення до Батьківщини. Педагогічна майстерність педагога-вихователя, як невід'ємна частина такого виховання – досить складне, багаторівневе, системне утворення інтеграційного характеру. Реалізація моделі педагогічної майстерності у сфері виховного процесу потребує не тільки виділення й осмислення визначених науковцями модулів (морально-духовні цінності, професійні знання, соціально-педагогічні якості, педагогічні вміння, педагогічну техніка), але й подальшої розробки технології особистісного та професійного зростання педагога як вихователя. Ці постулати збігаються з основною мету хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму [7-9].

Список використаних джерел

1. Державна національна програма «Освіта» («Україна XXI століття») / Освіта. – 1993. – № 44-46; Закон України «Про вищу освіту» / Освіта України. – 2002. – № 17; Концепція педагогічної освіти від 23 грудня 1998 р. – Київ, 1998. – 20 с.
2. Макаренко, А. С. Методика виховної роботи [Текст] / А. С. Макаренко. – К.: Радянська школа, 1990. – 366 с.
3. Педагогічна майстерність викладача: навчальний посібник / Л. Г. Кайдалова, Н. Б. Щокіна, Т. Ю. Вахрушева –Харків: Видавництво НФаУ,2009. – 140 с.
4. Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. — 2-ге вид. допов. і переробл. – К.: Вища шк., 2004. – 422 с.
5. Національно-патріотичне виховання дітей та молоді: Підручник / Богомолова Н. М., Князєва О. В., Коротюк М. Г. – К.: ОВК, 2016. – 148 с.
6. Енциклопедія освіти / АПН України ; гол. ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
7. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
8. 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. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.
9. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.

ІСТОРИЧНЕ, ФІЛОСОФСЬКЕ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ХОРТИНГУ

Сергій Болтівець, *доктор психологічних наук, професор,*
завідувач Відділу розвитку молодіжної політики
Державного інституту сімейної та молодіжної політики України, ***Україна;***

ПОПЕРЕДЖЕННЯ НЕБЕЗПЕЧНИХ УЗАЛЕЖНЕНЬ У ХОРТОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

Звернено увагу та розкрито п'ять компонентів, що відображають попередження небезпечних узалежнень у хортовому середовищі дітей і молоді. Зроблено висновки, що медична статистика фіксує завершені факти дитячої і підліткової захворюваності, яка не містить психофізіологічних параметрів якості здоров'я клінічно здорових дітей і підлітків, об'єктивних психологічних індикаторів його індивідуальної динаміки у взаємозв'язках з інтелектуальним розвитком у процесі навчання і т.д.

Ключові слова: *небезпечні узалежнення, хортове середовище, діти, молодь, освітній психолог, здоров'я.*

Суттєві зміни в політичному та соціально-економічному житті України, зростаючі вимоги суспільства до якісної освіти все виразніше спонукають до реформ в українській освіті, поступових кроків для системного вдосконалення в галузі виховання та оздоровлення дітей. Законом України «Про освіту» визначені завдання з виховання громадянина – патріота України, забезпечення потреби особистості в творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовки до активної професійної та громадської діяльності, створення умов для соціального захисту та організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань і стану здоров'я дітей та молоді.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг. Це слово походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг.

Ідея відродження хортингу, комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з віковічною роллю давніх народних традицій, що передавалися від покоління до покоління. Сучасний український хортинг – це універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини.

Таким чином, справжнім, дійсним, а відтак правильним найменуванням українського військово-патріотичного спорту, що ґрунтується на першоджерелах самоусвідомлення української нації, є «Хорт» в його чоловічій місії оборони рідного краю, в якій духовний праобраз Хортиці є сенсом самоздійснення воїна, оберегом його бойового духу і Берегинею тіла [1-3].

1. *Психологічні узалежнення підліткового віку від референтних (значущих) однолітків,* які передують хімічним, у своїй основі утворюють моду внаслідок підліткового страху неподібності, вирізнення індивідуального Я з-поміж покірних

способів уникнення загроз і небезпек у середовищі однолітків. Перевищенню міри узалежнення від значущої в підлітковому середовищі особи сприяють відчуття: загального невдоволення школою, відчуття несправедливості педагогів, статус неприйняття ними, недостатності або відсутності індивідуальних заохочень (абстиненція заохочень), виходом за межі яких є хортове середовище.

2. *Індивідуалізація роботи освітнього психолога* передбачає індивідуальний прийом і обстеження на противагу колективним формам педагогічної роботи. Мінімізація документування – максималізація індивідуальної уваги, чим менше писання – тим більше індивідуальної уваги до дитини. Встановлена залежність долученості дітей і підлітків до шкідливих звичок: чим менше поселення, група, тим більш характерно є ***абстинентна поведінка***, що зростає співвідносно з чисельністю підліткової групи від 20 до 50 % обстежених (найменша долученість – у сільських колективах, найбільша – у міських).

3. *Успіхи нейронаук: комплексний догляд за психічним здоров'ям дітей і підлітків* як головний пріоритет сучасного суспільства у 21-му столітті, проголошений 23-ім конгресом Міжнародної асоціації дитячої і підліткової психіатрії та психології і суміжних професій: «Ми хотіли б, щоб людина з її унікальністю була поєднана зі спільним, типовим і безпечним у суспільстві».

4. Необхідне сучасне *специфічно психологічне апаратурне оснащення роботи освітніх психологів.* Об'єктивізація психологічних обстежень – це засіб з'ясування для самих дітей і підлітків того, про що вони можуть навіть не здогадуватись, це розв'язання їхніх неусвідомлюваних сумнівів і внутрішніх протиріч, це регуляція їхньої самооцінки «змагання з самим собою» замість наслідувальної узалежненої поведінки. Голова Конгресу, доктор медичних наук Міхал Гетц: «Ми живемо в захоплюючі часи, коли нові технології у нейронаукових дослідженнях і дослідженнях мозку дали нам безпрецедентні уявлення та нові відкриття в сфері розвитку дітей та підлітків і їхніх психічних розладів. Навчання важливе, бо більшість психіатричних станів починаються на початку життя. Тепер у нас може бути більше шансів зрозуміти і втручатися у такі розлади у дитинстві, але вже з помітно поліпшеними наслідками».

5. *Індивідуальна психогігієна підлітка.* Не наслідки хімічних узалежнень, а їхні психологічні передумови і причини, які зароджуються в дитинстві та чекають на сприятливий час прояву у суперечностях підліткового періоду розвитку. Якщо психотерапія, за висловом Арона Бека, «працює» і довела свою клінічну ефективність, то психогігієна – це те, що унеможливлює узалежнення і пов'язані з ним дисфункції і розлади, попереджає необхідність первинної, вторинної і третинної профілактики. Чи не дешевша(менш затратна) психогігієна за психопрофілактику після «перших спроб» вживання наркотичних засобів і алкоголю?

Висновки:

У зв'язку з тим, що згідно з державними доповідями про становище учнівської молоді в Україні, що ґрунтуються на соціологічних і статистичних дослідженнях останнього двадцятиліття (включаючи дані МОЗ), минулий досвід впровадження в українській школі різноманітних програм і проектів здоров'я засвідчує, що жодні з них не виявились довготривалими та/або ефективними. Системи моніторингу та оцінки стану здоров'я підлітків у взаємозв'язках з навчальним процесом й індивідуальними успіхами в цьому не співвідносяться між собою. Утвердилась парціальне настановлення про те, що ефективним інструментом подібного моніторингу є соціологічні дослідження (шкільні опитування), але їх суб'єктивність не ґрунтується на співвіднесенні з об'єктивними показниками психофізіологічних станів дітей і підлітків, які залишаються не визначеними. При цьому медична статистика фіксує завершені факти дитячої і підліткової захворюваності, яка не містить психофізіологічних параметрів якості здоров'я клінічно здорових дітей і підлітків, об'єктивних психологічних індикаторів його індивідуальної динаміки у взаємозв'язках з інтелектуальним розвитком у процесі навчання. Це є

предметом фахової діяльності освітніх психологів навчальних закладів, включаючи, зокрема, позашкільні заклади і мережу хортових осередків, у зв'язку з чим необхідно:

1. Устаткувати зазначені осередки специфічно психологічною обстежувальною апаратурою та устаткуванням для розвитку здатностей дітей і підлітків до усвідомленої саморегуляції власних психофізіологічних функцій, оволодіння знаннями про індивідуальні параметри власного оптимального життєвого і навчального функціонування, їх змінюваність в процесі індивідуального розвитку.

2. Забезпечити умови для переважно індивідуального прийому дітей і підлітків освітніми психологами за їхніми запитами та довірити психологам самостійне визначення змісту, періодичності, тривалості та інтенсивності їхніх індивідуальних психогігієнічних, розвивальних, корекційних та інших програм психологічної роботи і втручання для гармонізації інтелектуального розвитку і психофізіологічного гомеостазу здоров'я.

Список використаних джерел

1. Болтівець С. Інституційна свідомість праобразу Хортицької Січі в молодіжному відродженні автентичного українського військово-патріотичного спорту / С. Болтівець, О. Галушко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 22–31.

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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

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

Роман Головащенко, *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ,*

Анастасія Романюк,

студентка Університету державної фіскальної служби України, ***Україна***

ІСТОРІЯ ВІДРОДЖЕННЯ, СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ, ЯК СТАРОДАВНЬОГО БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА

На даний момент спортивно-виховна система хортингу будується на точному визначенні духовних засад військово-патріотичного виховання, формування нового зразка людини, доброчесного українського народу, в якому гармонійно переплітаються індивідуальні й соціальні складові, особливості спортивного духу. Цей вид спорту спрямований на залучення всіх верств населення до ведення здорового способу життя за допомогою відродження українських військових традицій, застереження їх від шкідливих звичок, збільшення ролі фізичної культури й спорту в повсякденному житті. Хортинг відповідає прогресивним тенденціям закріплення й збереження здоров'я на базі класичних духовних цінностей українців. Для всіх ланок суспільства актуальність такого виду спорту як хортинг залишається навіки, адже, він є частиною нашої культурної історії, навіть не зважаючи на те, що визнання та закріплення на законодавчому рівні відбулось лише після здобуття незалежності.

Ключові слова: *хортинг, здоров'я, спосіб життя, фізичне виховання, бойове мистецтво, спорт, мотивація, навички, виховання, єдиноборство, бойові рухи, елементи хортингу.*

Виклад основного матеріалу. Фізична культура як необхідна умова всебічного розвитку особистості спрямована на вдосконалення фізичних і духовних сил молодої людини. Фізичне виховання студентів здійснюється в єдності з розумовим, моральним та естетичним навчанням. Однією із основних ланок системи фізичного виховання у

вищих навчальних закладах є факультативні заняття з різноманітних видів спорту. Хортинг – мужній та дуже захоплюючий вид спорту. Він є одним з важливих засобів фізичного виховання молоді. Велика популярність хортингу пояснюється його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби й різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості людини. Особливе місце хортинг посідає серед патріотичної та студентської молоді. Більшість ВУЗів країни культивують і розвивають цей вид спорту тому, що він формує у молодій людині впевненість у собі, вміння долати труднощі та досягати поставленої мети, вчить порядності та шляхетності. Хортинг виховує саме ті якості, які вкрай необхідні юнакові на початку його шляху становлення як людини, особистості, фахівця.

Мета статті: дослідити історію відродження, становлення та розвитку хортингу – національного виду спорту України, як стародавнього українського бойового мистецтва.

Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме острів Хортиця став тим оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво українського народу з метою захисту рідного краю. Українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система «хортинг» за короткий час існування набула популярності не лише серед дітей та молоді, а й широкого загалу населення, отримала державну підтримку, реформувавшись у національний вид спорту, який було засновано в Україні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ №3000 від 21 серпня 2009 р.). Цим наказом Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Е. А. Єрьоменку як президенту Всеукраїнської федерації хортингу до 20.08.2011 року розробити програму і розвитку нового виду спорту на 4 роки, відповідні пропозиції щодо спортивної класифікації, правила проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації до їх проведення та суддівства, передбачити заходи щодо подальшого розвитку цього виду спорту в Україні. Розробка правил змагань з хортингу, їх кваліфікаційна система були спрямовані на вияскравлення техніки самозахисту та спортивних прийомів [1-14].

Єдиноборство, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. А. Єрьоменко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики (1995 р.), народжений у м. Дніпродзержинську Дніпропетровської області на тих землях, де споконвіку поважалися та передавалися з покоління в покоління багаті народні культурні та бойові традиції українського козацького війська запорозького. Ще під час навчання на юридичному факультеті Київського національного університету імені Тараса Шевченка Е. А. Єрьоменку довелося не раз спілкуватися з видатним істориком-дослідником, завідувачем кафедри історії України, доктором історичних наук, професором В. І. Сергійчуком, який знайшов історичні матеріали щодо фізичної підготовки та військово-тренувальних традицій козацтва. В них йшлося зокрема про історичну спадщину Надніпров'я, де й досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих пращурів, представників козацтва і де збереглися традиції, покладені згодом в основу розбудови головного осередку вільних козацьких земель, духовним центром яких була впродовж декількох століть Запорозька Січ (острів Хортиця та навколишні землі Придніпров'я). Звичаї знатної української історії зумовили як назву державного виду спорту, так і його розмашистий арсенал технічних прийомів для використання в системі бойового мистецтва хортингу. В наслідок цього ідея створення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізіологічному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням античних етнічних звичаїв, які передавалися покоління до покоління. За описами античних істориків відомо, що у

дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі скіфи та сармати. Сарматів і нині вважають одними з найвправніших воїнів в Історії людства.

Отже, є всі причини вважати, що звичаї бойового виховання праотців нашого народу тягнуться ще від скіфів і сарматів. У Київській Русі фізичне виховання розвивалося та ґрунтувалося на основі багатовікових народних традицій. Найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні двобої та боротьба. Оскільки нашим пращурам доводилося багато воювати, то й ігри мали відповідне забарвлення. Вони забезпечували давньоруському населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я та фізичної підготовки. З історії відомо, що польська, литовська й українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховування на Запорозьку Січ: вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку й загартувати дух. Саме Запорозька Січ була місцем народження козацької доблесті й військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії воїнів, яка виробила для себе у перервах між походами правила суворої дисципліни та самопожертви. Хортиця стала притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів, та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або навіть групи козаків. Традиційні двобої у живому колі козаків, які отримали влучну назву «хорті», проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці і під час походів, і під час відпочинку, для того щоб підтримувати бойові навички на випадок смертельних сутичок із ворогом. У козацький хорт (відкрите коло з козаків виходили учасники двобоїв без зброї, заздалегідь віддаючи її товаришам по куреню. Якщо у хорт козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий (так звали вікового козака, який дивився за двобоєм у середині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанях не було прихованої зброї, а самі учасники двобою були тверезі [1; 2; 5; 6; 8; 9; 11-14].

Також існували такі правила козацьких боїв: не кусатися; не лізти в штани (це значить не бити в пах); не виколювати очі; не виламувати пальці; не замотувати камені в ганчір'я, яким мотали руки; не бити суперника головою об землю.

Будь-які порушення цих правил каралися позбавленням права голосу на козацьких нарадах. Виходити на хорт для двобою у нетверезому стані уважалося недостойним честі козака, адже, за нього вболівали побратими.

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаних єдиноборств, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств й бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі. Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Перший навчально-тренувальний семінар з хортингу було проведено у м. Києві (20 вересня 2008 р.). У ньому взяли участь 65 тренерів, інструкторів і спортсменів із 14 областей України. Після цього хортинг почав поширюватися в різних областях країни.

Варто зазначити, що існує Всесвітня Федерація Хортингу – WORLD HORTING FEDERATION. Популярність цього виду спорту в Україні і в світі постійно зростає. Офіційні заявки про вступ до цієї міжнародної організації вже подали понад 20 країн світу, серед яких –Сполучені Штати Америки, Куба, Греція, Німеччина, Японія, Монголія, Іран, Азербайджан, Казахстан, Північна Корея, Латвія, Молдова, Росія.

Хортинг – повноконтактне комплексне єдиноборство, з універсальним набором ударів і прийомів, максимально наближене до змішаних єдиноборств ММА (Mixed Martial Arts). У ньому є три основні удари руками – прямий, збоку і знизу. І немає жодних умовностей, оцінки ступеня дотику чи жодної градації контакту – легкий, середній чи повний. Бал, а значить перемогу в хортингу, приносить лише результативний удар, який наніс видиму шкоду суперникові. Робота в партері (на землі) дозволяє достроково завершити поєдинок больовим чи задушливим прийомом. Різнопланові два раунди основного розділу хортингу «Двобій» суттєво відрізняють хортинг від інших бойових мистецтв. У змішаних єдиноборствах всі раунди проводяться за єдиною схемою.

А в хортингу перший і другий раунди різняться за екіпіруванням та арсеналом прийомів. Перший обов'язків раунд має назву «Сила» і проводиться у спортсменів до 14 років у перчатках, а після 14-ти років у 10-ти унцових боксерських перчатках. Дозволяються удари ногами по ногах, руках, тулубу та голові. Дозволена боротьба в стійці та партері. Двобій спортсменів проходить у високому темпі з ударами руками, короткочасними захватами рук, ніг, дозволені будь-які збивання суперника з ніг. Другий обов'язків раунд має назву «Честь» і проводиться без перчаток. Дозволені удари ногами у голову, тулуб, по ногах, по руках. Голими руками, кулаками, у голову удари заборонені. Дозволена боротьба в стійці та партері, захвати, кидки, больові та задушливі прийоми і в стійці, і у партері, утримання суперника на підлозі хорту (змагального майданчика) за шию, тулуб і кінцівки.

У розділі «Сутичка» в хортингу дозволені лише кидки, больові та удушливі прийоми, ударів тут немає зовсім. Розділ покликаний дати змогу реалізувати свої здібності, природні задатки людям із розвиненою статичною силою, які не мають достатньо динамічного потенціалу ганяти суперника по хорту руками та ногами, але мають доволі багато енергії для боротьби в партері.

Хортинг прекрасний тим, що в ньому можуть знайти себе як шукачі гострих відчуттів і адреналіну контактного двобою, так і поціновувачі концентрації та майстри акробатики в поєднанні з єдиноборством, як хлопці, так і дівчата.

Адже крім контактних розділів «Двобій» і «Сутичка» в хортингу також є розділи «Форма» і «Показовий виступ». «Форма» – це канони хортингу, вони сформовані на базі основних стійок, переміщень, блоків і ударів руками й ногами, які виконують як навчально-тренувальну так і демонстраційну функцію. Розділ «Форма» виконуються без музичного супроводу. На хорті лише спортсмен з демонстрацією техніки хортингу та сили духу. Хортинг не був би універсальною комплексною бойовою та виховною системою без розділу «Показовий виступ». Композиція в цьому розділі – це цілісна, добре продумана міні вистава. Окрасою демонстрації вважається вдале поєднання ударної техніки з виконанням акробатичних елементів: статичних вправ, перекидів, перевертань, сальто, рандатів, фляків і кульбітів. При підготовці та демонстрації показових виступів дозволяється розбивання твердих предметів, використовувати не бойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю – ножі, шаблі тощо. І все це під спеціально підібрану українську музику [1-14].

Базова техніка виду спорту «Хортинг» вважається фундаментом для становлення військових здібностей спортсмена. Техніка хортингу включає в себе сукупність методів атаки і оборони, які потрібно опанувати спортсмену в образі рухових умінь і здібностей для вдалого проведення боїв і плідної ролі в процесі занять і навчань. Під базовою технікою слід розуміти певний набір прийомів, здатних гарантувати раціональність переміщень і найбільшу ефективність від вироблених вчинків хортингістом у процесі бою для успішного виконання поставленого завдання, тобто перемоги над конкурентом. Відпрацювання базової техніки хортингу відбувається за основними принципами, такими як: послідовність і безперервність вивчення направленості та призначення рухів

при виконанні прийомів, а також велика кількість повторень кожного окремого елемента. Багаторазове виконання цих прийомів розвиває рухові навички і виробляє найбільш раціональні траєкторії рухів, а також індивідуальні амплітуди рухів, властиві кожному окремому спортсмену. Вони сприяють розвитку координації, спеціальної витривалості і швидкісно-силових якостей, необхідних для ефективного проведення прийомів у реальній бойовій обстановці.

Базова техніка хортингу – це стандартно-повторні вправи, згруповані в короткі комплекси, але певним принципом, наприклад, дії руками на місці, дії руками в русі, дії ногами на місці і в русі, дії руками та кидок і так далі відповідно до прийнятої методики навчання. У цих комплексах містяться найпростіші дії, які відображають суть прийомів хортингу. Виконання цих дій сприяє сполученню специфічних рухів у ті поєднання, які є базовими діями для формування конкретного прийому. Крім цього, виконання базових вправ має ще й фізкультурно-спортивне значення. Відомо, що в процесі життєдіяльності опорно-руховий апарат піддається різним видам навантаження, які характерні для тієї чи іншої специфіки діяльності людини. В результаті цих навантажень відбувається деформування хребта, суглобів кінцівок, м'язів і зв'язок, що, у свою чергу, призводить до порушення симетрії тіла відносно умовних площин. Усе це негативно впливає як на статичні, так і на динамічні характеристики спеціальних дій. В результаті виконання базисних вправ ті порушення симетрії тіла, які були придбані в напрямок дня або ж більше довготривалого періоду, ліквідуються, і формується база для формування вірного впливу.

Техніка хортингу вважається для хортингіста головним знаряддям, яким він користується для перемоги в бою, оперуючи тактичним мисленням, у наслідок цього техніка способів зобов'язана бути відпрацьована до автоматизму і проводитися в дуже максимально комфортних положеннях на рефлекторному рівні. Формування рефлексів на виконання прийомів атаки і захисту проходить у кожного хортингіста індивідуально, тому дотримуються принципів поступовості і повторення, а також правило – від простого – до складного, є обов'язковими для проходження повноцінного процесу навчання в системі хортингу. Правильне застосування добре засвоєної техніки дозволяє швидко і легко виконувати найскладніші і різноманітні дії під час ведення двобою. Швидкий темп двобою хортингу передбачає максимальну доцільність рухів. Але технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід представляти як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними і тактичними можливостями спортсмена, а також певними конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується та чи інша рухова дія. За ступенем освоєння прийомів, атакувальних і захисних дій хортингу, технічна підготовленість характеризується трьома етапами підготовки: наявністю рухових уявлень про прийоми і технічні дії та спроб їх виконання; виникненням рухового уміння; утворенням рухового навику на рефлекторному рівні.

Гарна базова техніка дає виграш у швидкості. Вона базується на своєчасному підключенні в роботу всіляких м'язів і вважається однією з основ швидкості або ж різкості переміщення. Все це дозволяє хортингістові долати протидію на фізичному рівні потужних конкурентів, тобто, частково відшкодовувати дефекти в силовий підготовленості, а ще позитивно впливає на особливу витривалість. Базова техніка способів хортингу містить тісний зв'язок із стратегією, а вибір стратегії залежить від використовується хортингістом техніки. Техніка вважається головним засобом стратегії, важливою умовою для укладання тактичних завдань. Системне покращення і збагачення арсеналу базисної та персональної техніки вважається незамінною умовою підйому тактичного професіоналізму хортингіста. Техніка, як спосіб виконання окремих змагальних дій безпосередньо пов'язана зі спортивною тактикою як загальним способом об'єднання всієї сукупності даних дій заради досягнення змагальної мети. Відмінності між цими поняттями не абсолютні. У процесі змагання техніка практично невіддільна

від тактики, що знаходить своє вираження в понятті про техніко-тактичні дії хортингіста [8; 9; 11-14].

Важливим аспектом технічного тренування в хортингу вважається зосередження, тобто виконання базової техніки на максимальних швидкостях із використанням максимально можливою потужності і з граничним додатком сили. Це дає можливість відпрацьовувати виконання прийомів в умовах таких навчальних двобоїв, які найбільше наближають тренування до змагальної або бойової ситуації. Для техніки хортингу характерні послідовність і раціональність рухів, кожна наступна дія повинна витікати з попередньої, тобто продовжувати рух попереднього прийому, і виконуватися з найменшими витратами енергії і терміновими показниками. Чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі двобою хортингу, що характеризується безперервністю в чергуванні найрізноманітніших бойових рухів. При цьому положення тіла, визначаючи закінченість одного руху, одночасно є вихідним положенням для виконання наступного руху. У структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти базові та додаткові рухи. Базовими є технічні елементи виду спорту хортинг, рухи і дії, що становлять основу технічної оснащеності цього змішаного виду єдиноборства, без яких неможливе ефективне здійснення змагальної практики з дотриманням існуючих правил або реалізації бойової ситуації в разі небезпеки. Вивчення, освоєння і вдосконалення базових рухів, тобто основної техніки хортингу, є обов'язковим для будь-якого, навіть початківця спортсмена, який став на шлях бойового мистецтва хортинг. Додаткові рухи і дії є допоміжними діями, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів, пов'язані з їх індивідуальними особливостями і прийнятні для їх конституції тіла. Саме ці додаткові рухи та дії формують індивідуальну технічну манеру ведення двобою, індивідуальний стиль хортингіста, який побудований на його природних даних.

У моментах проведення атак окремими ударами, серіями ударів, захопленнями і кидками в кінці будь-якої атакуючої дії хортингіст приймає зручне стійке положення для виконання наступної атакувальної дії або будь-якої дії, пов'язаної із захистом. Саме ця навичка повернення в стійке положення після проведення технічної дії забезпечує контроль спортсменом над мінливими ситуаціями двобою, а також істотно впливає на підбір бойової дистанції для атаки або безпечної дистанції при виході з атаки. Основною складовою кожного прийому є рух маси тіла і його окремих частин. Для досягнення максимальної ефективності при нанесенні будь-якого удару або виконанні кидка вкрай необхідно, щоб напрямок руху руки, що б'є, і маси тіла завдавали разом імпульсного удару, а також напрямок кидка і переміщення маси тіла при виконанні кидка раціонально співпадали. Чим більше маса тіла використовується при виконанні техніки, і чим більше швидкість руху даної маси в потрібному напрямку, тим більше буде сила технічної дії.

На початковому етапі підготовки спортсмена застосовуються підготовчі вправи і комплекси, які можуть включати вивчення стійок і рухів, методик самостраховки і відходів від ударів, провідних різновидів виведення з рівноваги і вивільнення від захоплень, нескладних малоамплітудних прийомів. На рубежі поліпшення рухових здібностей у процесі тренування можуть підключатися важкі технічні складові й комбінації, такі як акробатичні вправи, елементи спеціальної фізичної підготовки, відпрацювання основних ударів і блоків, відпрацювання кидкової техніки та контрприйомів, початкова техніка партеру із застосуванням утримань, больових і задушливих прийомів. На рубежі виведення техніки на автоматичний, інтуїтивний рівень виконання і поліпшення техніко-тактичних засобів ведення бою в тренувальний процес можуть бути інтегровані способи важкою кидкової техніки і переходів на больові і задушливі прийоми, відпрацювання кидків на час і швидкість, ударно-кидкові і кидково-

ударні комбінації, навчальні бої різної техніко-тактичної напрямку, робота зі зброєю, психофізичні випробування хортингу, робота над персональної технікою [8; 11; 12; 14].

Таким чином, можна зробити ***висновок,*** що вивчення й аналіз історії становлення та розвитку козацьких єдиноборств засвідчують, що серед них найпопулярнішим є хортинг, який в Україні визнано національним видом спорту. Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. У наш час слово «Хортиця» асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство «хортинг» символічно названо на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв – кола козаків «хорт», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь самого великого острова на Дніпрі «Хортиця» – сакрального центру і місця народження козацької доблесті Запорозької Січі. Хортинг сприяє зміцненню загальнолюдських принципів суспільства, обстоюючи питання збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді; відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу [1-14].

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. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://horting.org.ua/node/40238.
3. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
4. Головащенко Роман. Виховний потенціал хортингу та важливість його розвитку як національного надбання / Роман Головащенко, Сергій Коцюба, Всеволод Степаненко // Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 149-154.
5. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.
6. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.
7. Єрьоменко Е. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Едуард Єрьоменко, Віктор Чибісов, Юрій Рейдерман, Дарина Загороднюк, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.
8. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
9. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.horting.org.ua/node/1100.

10. Крижанівська Тетяна. Хортинг. Народжене в Україні унікальне бойове мистецтво [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://life.pravda.com.ua/society/2018/04/20/230409/.

11. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.

12. Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 128 с.

13. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.

14. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.

Вікторія Заріцька, Тетяна Коляда,
студентки Університету державної фіскальної служби України,
Науковий керівник:
Р. В. Головащенко, *канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ,* ***Україна***

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ

У даних тезах розкрито питання історичного розвитку та становлення хортингу як національного виду спорту України. Подано інформацію про зародження хортингу та його утвердження серед населення впродовж усіх історичних етапів України; популярність даного виду єдиноборств серед школярів, студентів, дорослих не тільки в Україні, а й в країнах Європи та світу.

Ключові слова: *хортинг, характерництво, козаки, Запорізька Січ, о. Хортиця, єдиноборства, фізична підготовка, психічна підготовка, бойове виховання, індивідуальні навички.*

У сучасному просторі суспільства хортинг є не просто спадком від козаків, а популярним на весь світ видом спорту, яким займаються школярі, студенти, дорослі люди. Тому становлення та розвиток нового виду єдиноборств викликало неабиякий інтерес у спортсменів, науковців, тренерів тощо.

Дослідженням, поширенням хортингу на сьогодні займаються вітчизняні спортсмени-науковці В. Бойко, О. Гречаний, З. Діхтяренко Е. Єрьоменко, М. Зубалій, К. Кукушкін, М. Куцкир, І. Малинський, С. Присяжнюк, С. Сичов та ін.

В основу розвитку хортингу також увійшли роботи, таких дослідників й істориків, що вивчали історію Запорозької Січі, як Ю. Л. Мельничук, Є. Н. Приступа, Ю. Д. Руденко, В. І. Сергійчук, Д. І. Яворницький та ін.

Мета тез – опис історичних передумов становлення та розвитку хортингу – національного виду спорту України.

Зародження такого виду єдиноборств як хортинг спостерігається ще за часів скіфів та сарматів. Античні дослідники описують сарматів і скіфів як найвправніших воїнів всього людства. Тому можна вважати, що бойове виховання наших предків розпочалося ще до XVI століття.

У Київській Русі великої популярності набули народні ігри, боротьба та кулачні бої, що мали військовий характер. Причиною такого забарвлення ігор були довготривалі та дуже часті війни в часи наших пращурів. Фізичне виховання Київської Русі

відігравало неабияку роль у настрої народу, сприяло відновленню активної діяльності, підтримувало належний стан здоров'я.

Запорізька Січ була місцем народження козацької доблесті та військового духу. Козаки жили в постійних суворих умовах війни, у тривалих походах та екстремальних ситуаціях, де виживання було в умовах складних життєвих обставин. Такі ситуації вимагали від них напруження фізичних і психічних сил, суворого дотримання дисципліни для ефективного захисту рідної Батьківщини. Для загартування молодих чоловіків була впроваджена ціла комплексна програма лікувальних методик, спеціальних фізичних тренувань тощо.

Вершиною бойових єдиноборств, мистецтво, що було описане нев'янучою славою, повагою та легендарністю було характерництво. Даний вид єдиноборств у народі мав назву «господар ночі». Козаки-характерники могли настільки розвивати свої фізичні якості, внутрішні моральні сили, що деякі з них досягали нереальних на перший погляд успіхів у розвитку індивідуальних навичок. Свою енергію вони в основному направляли на боротьбу з ворогами, герці, стихійні лиха та інше.

Козацьке характерництво утворилося й розвивалося внаслідок високих вимог українських козаків до своєї психічної і фізичної підготовки. Їхнє вміння, всебічна психофізична підготовленість і морально-вольова вихованість високо цінувалися як серед козацької старшини, так і серед рядових козаків, про що свідчать історичні джерела. У нинішній час, коли йде відродження національної фізичної культури та спорту, особливо актуально показувати сучасній молоді позитивний досвід наших предків, їхнє прагнення регулярно займатися фізичною підготовкою, вести здоровий спосіб життя, всебічно розвивати свої природні якості й незвичайні психофізичні здібності [2; 5-12].

Слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг.

У виховній та філософській основах хортингу лежить здоровий фізичний дух і легендарні звичаї та традиції козаків на Запорозькій Січі. Та сучасний український хортинг являє собою комплекс із змішаних єдиноборств, який втілив у собі найвправніші та дієві прийоми бойових мистецтв, спортивних і прикладних єдиноборств. Із упровадженням хортингу в багатьох країнах світу його техніка значно збагатилася, бо до неї були включені найбільш ефективні й раціональні прийоми, що сприяють кращим досягненням у спортивному єдиноборстві.

Тому хортинг є у світовому спортивному співтоваристві новим напрямом комплексного змішаного єдиноборства (ММА Horting). Проте два його різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють цей український вид спорту від зарубіжних єдиноборств завдяки розробленим Міжнародним правилам змагань, які в світовій спортивній практиці до цього часу не застосовувалися. Цей спортивний винахід дозволяє залучати тепер до спортивних змагань з хортингу спортсменів із різних вітчизняних і зарубіжних видів спортивних єдиноборств, що сприяє масовій участі єдиноборців на спортивних змаганнях з українського хортингу.

Популярність хортингу у світі спорту дедалі зростає, про що свідчить діяльність World Horting Federation, яка у різних країнах щороку реєструє нові національні федерації цього виду єдиноборств. На сьогодні офіційно зареєстровані Міністерствами юстиції інших держав національні спортивні федерації хортингу в таких країнах: Україні, Росії, Латвії, Словаччині та Вірменії. У світі хортинг набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить

питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівня спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики та ін.

Висновок. На сьогодні основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини. Хортинг є фактором, що сприяє розвитку фізичних, моральних і вольових якостей людини. Даний вид єдиноборств відіграє вирішальну роль у становленні патріотичного та духовного виховання дітей та молоді. Також, хортинг відроджує та популяризує українські бойові звичай та традиції у різних країнах світу [1-8; 10-12].

Список використаних джерел

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
2. Зубалій М. Д. Історія становлення і розвитку національного єдиноборства хортинг / М.Д. Зубалій // Науковий журнал Інституту інноваційних технологій та змісту освіти. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 12. – К.: вид-во, 2013. – С. 39 – 47.
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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.
4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.
5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
6. Кукушкін К. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя / К.Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 75–81.
7. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.
8. Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 128 с.
9. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 48.
10. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.horting.org.ua.
11. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.
12. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.

Олена Карева, *студентка Університету державної фіскальної служби України,*
Науковий керівник:
І. Й. Малинський, *директор ННІСФБПР УДФСУ,*
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, ***Україна***

ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЛОСОФСЬКОГО ПІДГРУНТЯ ХОРТИНГУ ДЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

У даній статті висвітлено національну філософію хортингу, її вплив та яку роль вона відіграє у становленні характеру спортсменів-хортингістів. Етапи становлення філософського підґрунтя даного виду єдиноборств. Описано фактори, що безпосередньо впливають на філософські погляди молоді та дітей. Становлення філософії, яка може стати дієвою системою вдосконалення особистості, фундаментом духу та способу життя всіх вікових груп і верств населення українського народу.

Ключові слова: *хортинг, хортингіст, філософія, держава, суспільство, особистість, патріотичне виховання, Українська федерація хортингу, «етичний кодекс хортингу», козаки, єдиноборства, народна пісня, девіз, фізична підготовка, єдиноборства.*

На сьогоднішній день важливу роль у суспільстві, розвитку держави та особистого життя відіграє відродження української культури та її духовності, формування ідеального прикладу захисника України. Сучасний етап розвитку України вимагає від людини здатність діяти лише на основах загальнолюдських цінностей, розвивати якості, що допомагають досягати успіху і реалізовувати свої здібності.

Хортинг є фактором, що сприяє розвитку фізичних, моральних і вольових якостей людини. Даний вид єдиноборств відіграє вирішальну роль у становленні патріотичного та духовного виховання дітей та молоді. Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [1-9; 12].

Базуючись на багатовікових традиціях українського народу, хортинг в Україні став не лише національним видом спорту, відродивши кращі традиції українських бойових мистецтв, а й важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту, національно-патріотичного й духовного виховання молоді, зміцнення здоров’я, розвитку фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей учнівської молоді. З 2008 по 2015 роки відбувалося становлення хортингу як національного спорту України незалежно від світового напрямку. Фундаментом для розвитку хортингу були актуальні в Київській Русі кулачні бої, традиції і характер бою, що вели козаки теж залишили свій слід.

Українська Федерація Хортингу була зареєстрована в 2009 році і має свої представництва в усіх областях України. Всеукраїнська громадська організація «Українська Федерація Хортингу» входить до складу Міжнародної спортивної організації «Всесвітня Федерація Хортингу» – INTERNATIONALNON-GOVERNMENTAL ORGANIZATION «WORLD HORTING FEDERATION» – INGO «WHF». За офіційними даними 28 країн уже є членами Міжнародної федерації хортингу, серед них такі, як: Україна, Російська Федерація, Грецька республіка, Сполучені Штати Америки, Грузія, республіка Куба, республіка Туркменістан, Литовська республіка, Китайська народна республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене королівство Великобританія, Франція, Словацька республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська республіка Іран, республіка Білорусь, Італійська республіка, республіка Польща, Естонська республіка та ін.

Розробленням правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційною системою було спрямовано на виключно природний винахід техніки самозахисту та спортивних

прийомів одноборства займався спортсмен, відомий на весь світ – Е. А. Єрьоменко (президент Всесвітньої Федерації Хортингу та засновник національного спорту України – хортингу, кандидат педагогічних наук, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України). Всесвітня Федерація Хортингу є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основна мета федерації – це здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного та національного виду спорту України на міжнародній арені.

Отже, зміна соціально-економічних умов, розбудова громадянського суспільства вимагає побудови нової моделі, самої філософії виховання, яка б враховувала всі етапи та складові процесу соціалізації особистості. Визначальною ознакою розквіту національно-патріотичного виховання в сучасних українських школах є розвиток молодіжних і громадських організацій, що опікуються проблемами збереження національних традицій та залучення юних патріотів до ведення здорового способу життя. Найактивнішими є «Січ» (Східна Україна), «Пласт» (Західна Україна), ГО Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» (центр України), які сприяють подальшій розбудові як національної освіти, так і демократичних, і гуманістичних засад суспільства в цілому.

Потреба цілісної системи філософії національного виду спорту України хортингу полягає в трьох основних питаннях, а саме:

1) потребою суспільства в реалізації, збереженні та розвитку соціально активної здорової особистості, її прагнень до соціально орієнтованого способу життя;

2) соціальною необхідністю створення для дітей та молоді умов реалізації особистих прагнень, здійснення їх прав і свобод, у тому числі й для захисту від втягування у деструктивні явища;

3) гуманним явищем і необхідністю допомоги дітям та молоді, які опинилися в кризовій життєвій ситуації.

Еталоном самобутньої та бойової техніки є сучасний український хортинг. Наразі хортинг в Україні є важливим складником загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, який спрямований на зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі в спортивних змаганнях із національного виду спорту України.

Філософське підґрунтя хортингу – це свідоме розуміння цілісності світу, його принципів і законів через самовдосконалення та реалізацію талантів, тренування, як фізичне, так і духовне не тільки для власної потреби, а й для Батьківщини.

Суспільно-виховні складові хортингу реалізуються через її Декларацію:

1. «Патріотизм» (девіз: «Хортинг на варті миру і в ім'я миру!»).

2. «Хортинг для здоров'я людей!» (девіз: «Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості»).

3. «Професіоналізм» (девіз: «Професіоналізм і порядність!» – життєва настанова працюючого колективу організації хортингу).

4. «З вірою в серці» (девіз: «Нехай наші діти – наша надія та наше натхнення, навчаться в нас любити й вірити в Бога, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру та благодійності»).

5. «Сім'я – центр життя людини» (девіз: «Моральність і чистота стосунків – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, шанобливість до матері та батька, людей, які подарували світ», – невичерпне джерело моральності та істинного виховання).

6. «Хортинг – шлях до самовдосконалення» (девіз: «Сила та Честь!»).

7. «Хортинг без кордонів!» (девіз: «Будемо гідні високого покликання українців!»).

Девізи хортингу не прості слова. В них чітко визначена філософська сутність і практичне призначення бойового мистецтва: «Знання хортингу – на добрі справи!» [1-9; 12].

Отже, в системі патріотичного, духовного та естетичного виховання велику роль відіграє народна пісня та девізи. Вони ілюструють багатство даного напряму єдиноборств та його еволюційні етапи. Українці, хортингісти систематично прослуховують і співають патріотичні пісні, які є на офіційному сайті УФХ (С. Агнянніков «Хортинг», Б. Керичок «Марш Української Федерації Хортингу», «Хортинг – Сила і Честь», «Хортинг – уперед за перемогою») та в збірці – кобзарські пісні – найпопулярніші зразки творчості відомих кобзарів бандуристів Є. Адамцевича та Є. Мовчана [10, с. 48].

У пісні, як ні в якому іншому народному творі, розкривається характер, розум, лагідність і доброта нашого народу. Українська народна пісня сприяє гідному прояву таких християнських чеснот, як покора, щедрість, чесність, наполегливість, доброзичливість, поміркованість, справедливість, вірність, довіра тощо.

Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі. Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу [11, с. 73].

Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність, на першому плані якого – виховання людини духовної, розвиток її багатого внутрішнього світу. Лише тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може максимально спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Задля цього хортингіст, передусім, навчається керувати собою, своїми емоціями та бажаннями, намірами та вчинками, нести відповідальність за свої рішення та дії [9, с. 32].

Не можна застосовувати силу заради скоєння зла іншій людині – такі головні аспекти моралі покладені в основу «Етичного кодексу хортингу», який має етичні правила для хортингіста:

- Уважно спостерігай за собою, обставинами власного життя та за іншими людьми.
- Володій ініціативою в будь-якому починанні.
- Осмислюй все повністю та дій рішуче.
- Знай, коли слід зупинитися.
- Дотримуйся середини між радістю та пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою та боягузтвом.
- Пробачай іншим неістотні моральні помилки.
- Прагни мати ближчі взаємини з однолітками.
- Прагни контролювати своє ревниве ставлення до партнера.
- Не ображайся через дрібниці.
- Прагни не проявляти свій гнів.
- Вибачайся за неправильні дії.
- Стався до інших із повагою.
- Ділися своїми вміннями з іншими.
- Дякуй іншим за будь-яку допомогу.

Проблема сучасних тенденцій розвитку хортингу потребує філософського осмислення як соціального явища в складний період становлення та розвитку українського суспільства. На карту поставлено бути чи не бути нам українцям володарями своєї долі на рідній землі в своїй державі в умовах нестабільності суспільного життя, порушення територіальної цілісності України, проведення збройних акцій терористів у східних регіонах нашої держави [11, с. 73].

Тому існує певний імідж хортингу, що передбачає:

- багатогранному вченню мистецтва жити в гармонії з природою;
- житті прекрасним майбутнім, а не минулим;
- перемога над страхами, журбою, жалістю до себе, образами та злістю;

- скромності, ввічливості, вдячності, вірі в себе, в хороше, робота з повною самовіддачею, відсутність страху перед труднощами;
- життя, а не існування;
- віра, терпіння та старанність – формула успіху;
- хортинг – це спорт самоконтролю тощо.

Таким чином, філософія українського хортингу та його виховна система є оригінальною, повчальною та навчальною. «Сила і честь!» – у цих двох коротких словах прийнятого девізу хортингу закладена велика та непереможна формула сучасного самовиховання й загартування характеру, філософія стародавнього вчення наших пращурів, перевіреного часом, яке має служити на користь людям [9, с. 27].

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. 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. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.
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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.
4. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
6. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.
7. Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 128 с.
8. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.
9. 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.
10. Радчук Н. Українська народна пісня як засіб патріотичного та духовного виховання козачат-хортингістів / Н. Радчук // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 47–53.
11. Капура І. Філософські погляди на сучасні тенденція розвитку хортингу / Ігор Капура // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 72–77.
12. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.

УДК - 908

Софія Катеринчук, *учениця 7 класу*
Науковий керівник:
Л. М. Волинець, *вчитель історії , вчитель-методист вищої категорії*
Строківської ЗОШ І- ІІІ ступенів Попільнянського району
Житомирської області, ***Україна***

ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЧЕРЕЗ ЗБЕРЕЖЕННЯ ІСТОРИЧНОЇ СПАДЩИНИ УКРАЇНСЬКИХ ЗЕМЕЛЬ – ЧОРНИЙ ШЛЯХ (ПРИКОРДОННИЙ ШЛЯХ КОЗАКІВ)

У роботі на основі краєзнавчого матеріалу села Строкова та навколишніх сіл Попільнянського району Житомирської області описано одну з найзнаменитіших битв, яку переміг полковник Іван Богун (20-21 березня 1653 рік) і події початку XVII ст., напередодні створення Паволоцького полку та про. Географічне положення місцевості – це одне з відгалужень Чорного шляху. Це край був зовсім беззахисний проти татарської орди, але одне, що можна було зробити – це створити своєрідне оповіщення – «сторожові могили». У роботі описано, як була влаштована своєрідна «сигналізація». Така варта у той час була потрібною, а, отже, постійною. Дана робота – це спроба, відновити ще одну сторінку історії з допомогою німих свідків тих подій, які на сьогодні збереглися невеликими насипами в полях.

Ключові слова: *козаки, перемога, чорний шлях, «Кошлак», «сторожові могили», «каланча», «кош», «крила»,«чамбули»,«ясир».*

Чорний шлях – один із основних шляхів, що сполучали Північне Причорномор'я із західноукраїнськими землями. Назва «Чорний шлях» трапляється в джерелах із кінця 15 століття до кінця 17 століття. Чорний шлях систематично використовували ординці під час набігів на Правобережну Україну і Польщу. З початку 18 століття, після зменшення інтенсивності набігів, Чорний шлях почали використовувати чумаки. Згідно з картами Г. де Боплана та іншими європейськими картами 2-ї половини 17 – початку 18 століття Чорний шлях переважно проходив вододілами річок. Він починався від Тавані (нині в районі Каховки та Берислава) й інших дніпровських переправ і йшов на північ до верхів'їв Інгульця й Тясмину (притоки Дніпра), де розгалужувався на дві гілки. Південна гілка проходила повз Лебединський ліс (у районі сучасного с. Лебедин Шполянського р-ну Черкаської області) та суміжні лісові масиви, далі пролягала між витоками Гнилого та Гірського Тікичів (басейн Південного Бугу) і правих приток Росі (басейн Дніпра). Південна гілка, від якої біля витоку р. Велика Вись (притоки Синюхи) відокремлювався Кучманський шлях, вела до переправи через Синюху (притока Південного Бугу) біля Торговиці (нині село Новоархангельського р-ну Кіровоградської області), проходила повз Умань і зливалася з північною гілкою в районі витоку Гірського Тікича. Далі Чорний шлях пролягав вододілами річок у північно-західному та західному напрямках повз Погребище, Пиків (нині село Калинівського р-ну Вінницької області), Уланів (нині село Хмільницького р-ну Вінницької області), Хмільник, Стару Синяву та Старокостянтинів. Біля витоків річок Південний Буг і Случ (притока Горині, басейн Дніпра) Чорний шлях з'єднувався з Кучманським шляхом і йшов на захід повз Збараж у напрямку Львова. Відгалуження Чорного шляху вели на Київщину і Волинь [9].

Відомі українські історики (Володимир Боніфатійович Антонович, Дмитро Іванович Багалій, Володимир Васильович Грабовецький, Михайло Сергійович Грушевський, Микола Іванович Костомаров, Іван Петрович Крип'якевич, Михайло Олександрович Максимович, Валерій Андрійович Смолій, Петро Петрович Толочко, Дмитро Іванович Яворницький та ін.) досліджуючи певні історичні події в Україні звертали увагу на Чорний шлях – стратегічне місце в 15-17 столітті.

Так, 20-21 березня 1653 року відбулася одна з найзнаменитіших битв, яку переміг полковник Іван Богун із чотириста козаками. За приблизними підрахунками на одного

козака приходилося до сорока польських жовнірів і німецьких найманців, які з метою нанесення жаху на козаків – плюндрували українську територію: «вогнем і мечем» спалювали все навколо, а чоловіків, жінок, дітей та старих жорстоко катували, вішали... Таким чином, будучи одним із найкращих стратегів Запорозького Війська, Іван Богун прийняв єдине правильне рішення – заблокував «Чорний шлях» у напрямку Умані [4].

Географічне положення місцевості – це як доля людини. Нашим краєм ходили половці й печеніги, воїни Литовських князів і татарської орди, польське військо і шляхетське ополчення, Запорізькі козаки і полки Богдана Хмельницького. Та найбільшого горя принесли на нашу землю напади татар. Шлях, яким вони рухалися вглиб України, називався Чорним. Крім Чорного шляху були ще Кучмацький, Муравський, Покутський. Якщо співставити сучасну географічну карту і карту французького інженера Боплана, то видно, що Чорний шлях проходив майже паралельно південно-західній залізниці. Чорний шлях таку назву отримав мабуть від чорного горя і нещасть, які приносив він українському народові. Це був не шлях у сьогоднішньому розумінні, а просто напрямок, яким рухалась орда. Масові набіги татар на цей край відмічали в 1575, 1576, 1577, 1589,1605, 1617, 1618, 1633, 1638, 1652 рр. [6, с. 46].

Орда вирушала в похід великим військом: якщо похід очолював сам хан, то військо нараховувало до 80 тисяч вершників, якщо походом керували ханські намісники або мурзи, то воїнів було 40-50 тисяч. Крім воїнів за ордою рухалися всі, хто хотів розбагатіти на військових трофеях. Найціннішим військовим трофеєм була худоба і ясир (молоді люди, яких потім продавали на невільничому ринку). Орда рухалася широким фронтом, по 100 вершників в одному ряду, кожний з яких вів по два вільних коня для заміни. В глибину таке військо мало від 800 до 1000 рядів коней і розтягувалось від 10 до 15 км. Татарське військо було невразливе. Татари чудово знали місцевість, бо в них добре була організована розвідка. Досягнувши певної території, військо розділялося на три частини: на головну – кош, і флангові – крила, які потім (ніхто, крім татарських воєначальників не знав: коли і де) ще раз ділилися на три частини: і кош і крила. Невеликі загони називалися чамбули, відходили в сторони і заглиблювалися вглиб території та нападали на села [7, с. 49].

Напад був раптовим і навальним. Село оточувалося з усіх боків, щоб ніхто не міг втекти. Тих, хто чинив опір – убивали, все, що горить піддавали вогню, а чоловіків, жінок, дітей а також корів, волів, овець – забирали з собою. Награбувавши добра, бамбул повертався до коша, а новий чамбул відділявся для проведення грабежу, так грабежу, а не воювати.

Місцевість була так «насичена» татарами, що втекти і сховатись було неможливо. З появою полонених та худоби, загони в потаємних місцях зупинялися і починався поділ здобичі. Таким пунктом тривалий час було село Кошляки. Назва села Кошляки має татарське походження. Кош по татарському – постій, а тимчасовий постій – кошлак. Так село і називалося до 1616 року – Кошлаки. Потім назва змінилася на Кошляки, таку назву і зараз має це село [3, с. 29].

Другим таким місцем, до якого звозили награбоване добро, яке не можна було вивезти кіньми – село Строків. Як стверджують джерела, у 1622 році у Строкові стояв великий обоз татар.

У 1616 році польський полковник Милашевський очолив спеціальну комісію про розслідуванню татарських звірств. У Романівці після нападу татар у 1616 році зосталося 20 хат, а у Великій Чорнявці – 8. Про жителів згадки немає. Людей разом з худобою погнали степами в рабство. В Кошляках було 14 димів (хат), а після набігу не лишилося жодної. Хати попалили, дітей і стариків вирізали, а молодих погнали в рабство. Чудом залишився один поранений чоловік. Навіть у 1631 році згідно з люстрацією населених пунктів Київського воєводства з метою визначення чиншу за будівлі, користування млинами вказується, що в Кошляках брали чинш лише з одного диму (по 3 злотих і ще

пряжу, птицю, віск, мед). У травні 1616 року села району зазнали великого спустошення. Наприклад, у Новоселиці не лишилося жодного жителя, а чинш призначався з млина (дані наведено з Архива Юго – Западной Руси). Цього ж року, як хвалився Кримський хан у листі польському королю, татарська орда знищила 200 сіл і містечок, а кожний татарин, учасник цього походу, захопив 7 і більше невільників [7, с. 29].

Таким чином, ця частина України була зовсім беззахисна проти Орди. Укріплений замок у Паволочі, Біла Церква (пограничная фортеця, яка най далі була висунута в степ і вважалася одним найважливішим опорним пунктом у стримуванні татарських нападів) були безсилі це зробити. Безпомічними були замки Триліс і Фастова. Одне, що можна було тоді зробити, це відбивати здобич у дрібних загонів, які вже поверталися, а основне: виконати функцію оповіщення. Вздовж шляху «з Паволочі до Триліс» були насипані сторожові могили. Дві з них знаходяться на землях Новоселиці. З кожної могили, видно дві сусідні: одну біля Паволочі, другу на софіївських землях. На могилі з дерева було зроблено підвищення (каланча), крите соломою чи очеретом, що підтримувалось завжди в сухому стані. На каланчі цілодобово чергував дозорець, а два інші відпочивали внизу. Близько паслися осідлані коні. Така варта ніколи не знімалась. Від того, як старанно вони несли службу, залежала доля сотень людей. При появі небезпеки на каланчі запалювали вогонь. Вогонь і дим бачили вартові сусідніх могил. Могили на новоселицьких полях залишилися німими свідками тих подій. Пізніше вони стали геодезичними точками єдиної тріангуляційної сітки СРСР. На одній з них, що має абсолютну висоту 239 м, на глибині 1,5 м. закопано спеціальний репер, а на самій вежі довгий час стояла металевої конструкції вежа [6, с. 43-44] (див. фото 1).



Фото 1: Сучасні сторожові могили

На запитання, де взялися ці могили, для чого вони, старожили пояснювали: «Мені батько розповідав, а батькові – його батько (тобто дід), що колись на могилах стояли високі жердини, на верхів'ях яких були прив'язані снопи. Жердина нахилялася і показувала звідки ідуть «матежніки» і куди треба тікати. Розтлумачити таке пояснення не вдалося. За часом «мятежніками» могли називати декабристів, гайдамаків чи інші повстанські загони.

Отже, через такі місця проходила лінія, яка виконувала функцію оповіщення – сторожові могили (німі свідки тих подій). В пам'яті людей зовсім не збереглося розповідей чи переказів про ті часи. Лише бабусі навчали онуків такої пісні:

Комашки, комашки
Забирайте подушки
Бо татари ідуть
Подушки заберуть.

Список використаних джерел

1. Батюшков П. Н. Волынь. Исторические судьбы Юго-Западнго края / П. Н. Батюшков. – Санкт-Петербург, 1988.
2. Іващенко О. М. Пам'ятки і пам'ятні місця історії та культури на Житомирщині. Попільнянський район: довідник / О. М. Іващенко. Вип. 9. Житомир: «Полісся», 2007.
3. Іващенко О. М. Житомирщина: шляхами історії. Краєзнавчі розвідки / О. М. Іващенко, Ю. В. Поліщук. – Житомир, 1997.
4. Козацька історична розвідка про славну перемогу полковника Івана Богуна під козацькою фортецею Монатирищами 20-21 березня 1653 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://mamajeva-sloboda.ua/publ/kozatska-istorychna-rozvidka-pro-slavnu-peremohu-polkovnyka-ivana-bohuna-pid-kozatskoyu-fortetseyu-monatyryschamy-20-21-bereznya-1653-roku/.
5. Лутай М.Є. Історія населених пунктів Попільнянського району Житомирської області./ М.Є.Лутай.- Житомир: Вид. М.Косенко,2014.
6. Михальченко Л. Ф. Там, де тече джерело: історичні розвідки про минуле с. Новоселиці Попільнянського району, Житомирської області / Л. Ф. Михальченко. – Житомир, 2004.
7. Новик М. К. Житомирщина. Історичний нарис: [навч. посібник з істор. краєзн.] / М. К. Новик. Житомир «Полісся», 2003.
8. Похилевич Л. В. Сказания о населенных пунктах Киевской губернии / Л. В. Похилевич. – К., 1864.
9. Чорний шлях – Інститут історії України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://resource.history.org.ua/cgi-bin/eiu/history.exe?&I21DBN=EIU&P21DBN=EIU&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=eiu_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=TRN=&S21COLORTERMS=0&S21STR=Chornyj_shliakh.

Світлана Козак,
студентка Київського національного університету будівництва і архітектури
Науковий керівник:
Р. А. Калениченко, *кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри основ професійного навчання Київського національного університету будівництва і архітектури,* ***Україна***

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ З ПОТЕНЦІАЛОМ ХОРТИНГУ

Теза висвітлює сучасні тенденції розвитку професійної педагогічної освіти в Україні. Представлено визначення поняття «педагогіка праці», яке тлумачиться як творче використання спеціалістом сукупності науково-теоретичних знань, умінь і навичок, здобутих впродовж професійної підготовки і практики, адаптацію до професійної діяльності й удосконалення професійних компетенцій в руслі сучасних вимог ринку праці. Виокремлено принципи професійної педагогіки і педагогіки праці, до яких віднесли: випереджальний характер професійної підготовки; неперервність; фундаменталізацію; інтеграцію професійної освіти, науки і виробництва; рівний

доступ до здобуття якісної професійної освіти різними категоріями населення; диверсифікацію; регіоналізацію професійної освіти; єдність професійного навчання і виховання, екологізацію, варіативність, індивідуалізацію і диференціацію тощо. Розкрито новітні вимоги до професійної підготовки фахівців педагогічної галузі.

Ключові слова: *професійна педагогічна освіта, професійна підготовка, хортинг, здоровий спосіб життя, майбутні фахівці, компетентність педагога, педагогіка праці.*

Сучасна професійна педагогічна освіта зазнає радикальних змін, зважаючи на соціальні перетворення в Україні. Адаптація освіти до критеріїв Європейського Союзу потребує розробки нових підходів до побудови професійної підготовки майбутніх фахівців педагогічної галузі.

Мета – обґрунтувати сучасний стан розробки тенденцій розвитку змісту професійної педагогічної освіти України в контексті хортингу.

Актуальність дослідження тенденцій розвитку професійної педагогічної освіти зумовлена, насамперед, істотними змінами в духовному просторі суспільства й освіти, переходом від традиційного до професійного навчання ґрунтуючись на новітньоосвітніх технологіях, методичних принципах, сучасних інтерактивних засобах інформації та комунікації, а також зростанні попиту на фахівців, котрі, крім знань, умінь і навичок, мають соціально-професійні значущі якості та є конкурентоздатними на сучасному ринку праці.

У Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття») акцентовано, що одним із принципів її реалізації є неперервність, яка відкриває можливість для постійного поглиблення загальноосвітньої і фахової підготовки, досягнення цілісності та наступності у навчанні та вихованні; перетворення набуття освіти упродовж всього життя людини. Визначено основний напрям створення умов для підготовки нової генерації педагогічних кадрів, здатних на практиці впроваджувати у життя особистісно-орієнтовану систему навчання і виховання на засадах гуманістичної педагогіки, підвищення їхнього професіоналізму та майстерності [1].

Для досягнення заявлених принципів національної програми необхідний пошук нових моделей та інноваційних підходів і концепцій, покликаних сприяти цілісному та гармонійному розвитку особистості, створенню сприятливих умов для її формування, проголошуючи гуманізм основою побудови своєї наукової парадигми. У «Національній доктрині розвитку освіти України» зазначено, що підготовка педагогічних фахівців, їхнє професійне вдосконалення – важлива умова модернізації освіти. Для підтримки та підвищення їхньої відповідальності за якість професійної діяльності держава забезпечує:

• розробку та вдосконалення нормативно-правової бази професійної діяльності педагогічних фахівців;

• прогнозування та задоволення потреб суспільства та потреб ринку праці в зазначених фахівцях;

• розвиток конкурентоспроможної системи навчальних закладів, у яких проводиться підготовка, перепідготовка та підвищення кваліфікації педагогічних фахівців;

• розробку та запровадження державних стандартів педагогічної освіти різних освітньо-кваліфікаційних рівнів і державних стандартів післядипломної освіти;

• опанування педагогічними фахівцями сучасних інформаційних технологій;

• періодичне оновлення і взаємоузгодження змісту підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації педагогічних фахівців;

• впровадження системи цільового державного фінансування підготовки педагогічних фахівців та їхнє професійне вдосконалення;

• покращення системи мотивації професійного зростання та вдосконалення фахового рівня педагогічних фахівців, можливість вивчення іноземних мов та інше [2].

Перелічені чинники надзвичайно важливі для професійно педагогічної освіти, яка спрямовує свій курс на світові зразки інноваційного, гуманістичного, прогресивного

типу. Наголосимо, що метою системи професійної освіти є підготовка кваліфікованих спеціалістів через створення умов для розвитку та самореалізації кожної особистості.

Дослідження Г. Дудки, яка вважає, що одним із інноваційних процесів професійної педагогічної освіти є розроблення методологічних і теоретичних засад фундаменталізації освіти. Фундаменталізація освіти – важливий компонент перспективної системи освіти, спрямованої на її випереджувальний характер і розвиток творчих здібностей людини. Фундаменталізація освіти є не лише однією з вимог, а й стратегічним напрямом розвитку сучасної професійної освіти, спрямованим на розвиток творчих здібностей особистості, забезпечення оптимальних умов для розвитку наукового мислення, створення внутрішньої потреби саморозвитку і самоосвіти майбутніх фахівців, що сприяє цілісному сприйняттю навколишнього світу та особистісному розвиткові студентів, адаптації у швидкозмінних соціально-економічних і технологічних умовах [3, с. 504].

Свій внесок у наукові розробки фундаменталізації сучасної теоретичної педагогіки зробив В. Онищенко, який переконаний, що в час світової тенденції зміни основної парадигми освіти необхідна розробка нових фундаментальних педагогічних ідей, зокрема, ідей і принципів особистісно орієнтованого ноологічного цілеспрямування. Основоположні педагогічні ідеї у спорідненості категорій і категоріальних структур спроможні тематизувати і концептуалізувати фундаментальні педагогічні теорії, здатні прислужити системі освіти особистісно орієнтованого цілеспрямування. У цих теоріях розкривається багатоваріантна взаємодія між суб'єктом навчання і навчальною системою, покликаною забезпечити формування у суб'єкта (учня, студента, молодої людини) необхідних загальнокультурних, духовно розумних, морально-духовних, духовно-естетичних, психофізичних, психологічних, професійних і ноологічних аспектів. Сукупність таких культурно-духовних і науково-педагогічних чинників складає ноологічну концептуальну модель майбутнього спеціаліста і громадянина суспільства [4, с. 17].

Для забезпечення взаємодії між суб'єктом навчання і навчальною системою, яка готує майбутнього спеціаліста, професійна педагогічна освіта органічно пов'язана із педагогікою праці тощо. На мою думку, педагогіка праці – це творче використання спеціалістом сукупності науково-теоретичних знань, умінь і навичок, здобутих впродовж професійної підготовки і практики, адаптація до професійної діяльності й удосконалення професійних компетенцій в руслі сучасних вимог ринку праці.

Педагогіка праці і професійна педагогіка обґрунтовують такі принципи професійної освіти: випереджальний характер професійної підготовки; неперервність; фундаменталізація; інтеграція професійної освіти, науки і виробництва; рівний доступ до здобуття якісної професійної освіти різними категоріями населення; гнучкість і взаємозв'язок процесу професійного навчання з реструктуризацією та подальшим розвитком економіки і зайнятості населення, розвитком різних форм власності; диверсифікація; регіоналізація професійної освіти; поєднання загальноосвітньої і професійної підготовки; єдність професійного навчання і виховання, екологізація, варіативність, індивідуалізація і диференціація [5, с. 49].

Перспективи педагогічної освіти втілюватимуть наші уявлення та переконання про саморозвиток, самовиховання, самореалізацію людини у навчанні, постійне самостійне навчання за допомогою мережі Інтернет. Готовність до самоосвіти та громадянська відповідальність за своє навчання завжди будуть цінними надбаннями особистості і займатимуть чільне місце у неперервній освіті. Це означає розповсюдження дистанційного навчання, зручних форм одержання освіти (очна, заочна, вечірня), застосування блочно-модульної технології, інтерактивних методів і засобів, більш індивідуалізованого навчання. Йдеться також про нормативно-правову базу для інноваційних процесів, різні засоби реалізації якісного вивчення навчальних предметів.

При індивідуалізованому навчанні частка самостійної роботи студентів дедалі зростатиме, а частка масових форм навчання зменшуватиметься, тому більш актуальними в майбутньому стануть методи, форми самостійної роботи, а також засоби навчання і виховання індивідуального призначення. Це, своєю чергою, вплине на процес формування змісту навчальних предметів, у т. ч. педагогічних, оскільки усі компоненти змісту орієнтуватимуть на самостійну роботу та індивідуальні особливості студентів (рівень підготовки, темп засвоєння, стиль взаємин з людьми тощо). Важливою прогностичною тенденцією формування змісту педагогічних дисциплін у XXI ст. є також впровадження ефективних технологій, забезпечення форм і методів, які обов'язково включатимуть велику частку самостійної роботи студента, використання засобів індивідуального призначення, та створення умов для оволодіння культурою, професійною майстерністю, нарощування гідності й інтелігентності, а також до різноманітних інноваційних реформ в освіті. Усе це ставить проблему удосконалення педагогічної майстерності та підвищення кваліфікації фахівців. Як підкреслює І. Зязюн, «основною функцією підвищення кваліфікації, як невід'ємної ланки неперервної професійної освіти, є розвиток і формування професійно педагогічної якості. Згідно з визначеною структурою, можливими напрямами цього процесу стають: нарощування кваліфікаційного об'єму (набуття нових спеціалізацій, перепідготовка); збільшення ступеня повноти структури компетентності; розширення сфери компетентності (кар'єрне і функціональне просування, своєрідна «професійна експансія»); опанування культурного досвіду різних суб'єктів, носіїв професійно-педагогічного досвіду; самовдосконалення у поступі до майстерності (як вищому прояві професійної якості)» [6].

У процесі формування нового інформаційного суспільства можуть проявлятися й окремі негативні тенденції. Зокрема, досить ймовірний деструктивний вплив швидко поширюваної нової інформації, процесів розвитку новітніх інформаційно-комунікаційних технологій на національні культури та особистість. Існує загроза руйнування самобутніх культур, їх «системна дезорганізація», особливо за умов стихійного характеру такого процесу (В. Є. Лепський). Розглядаючи можливість відокремлення розвитку інформаційно-комп'ютерних технологій від потреб матеріального виробництва, дослідник О. М. Ральчук підкреслює, що за певних умов «інформація задля інформації та вузький професіоналізм стають субститутами, замінниками світу культури і творчого потенціалу людини». Такий процес сприяє «декультуризації» соціуму, негативно впливає на розвиток мистецтва, освіти і науки, на формування інформаційного середовища людини [7]. Враховуючи ці положення значно зростає роль національної системи освіти як одного з основних засобів зменшення впливу негативних тенденцій під час переходу до нового інформаційного суспільства та формування культурноосвітнього і виховного середовища, спрямованого на становлення громадянського суспільства [8]. Система освіти має забезпечувати досягнення цілей громадянського суспільства, вирішуючи ряд складних та важливих завдань: створення умов для розвитку самобутніх національних культур; громадянського виховання; вдосконалення системи неперервної освіти та забезпечення навчання впродовж життя; формування ціннісних орієнтацій, які захищають від згубного впливу субкультури суспільства споживання; формування соціальної відповідальності громадян та потреби у соціальноактивному способі життя тощо. Система педагогічної освіти – відкрита, гнучка, адаптивна, динамічна освітня система, яка є підсистемою неперервної професійної освіти, що здійснюється впродовж життя і має забезпечити педагогізацію всього навчально-виховного процесу на засадах інтеграції усіх його компонентів і підсистем: мети, завдань, змісту, методів, форм, педагогічної технології, науково-методичного забезпечення. Освіта – єдина сфера, яка сама себе повністю відтворюючи, впливає на всі інші сфери, визначаючи тенденції та перспективи розвитку. Саме освіта працює на майбутнє, динамічно реагує на зміни у зовнішньому середовищі,

адаптуючись до нових потреб суспільства і водночас активно впливаючи на його стан, визначаючи власне і самі потреби. Нове суспільство знань робить вищу освіту ядром економіки і центром культурного розвитку. Вирішальним чинником економічного і культурного розвитку регіону, країни, об'єднання держав є якісна робота вищих закладів з: виробництва нових знань, як фундаментальних, так і прикладних; збереження та відтворення культурної традиції; передачі цього знання в рамках модульного процесу навчання протягом життя; перенесення знання в технологію, технології в дію; обговорення етичних стандартів поведінки в суспільстві та передачі їх суспільству своїм прикладом достойного слідування цим стандартам [9].

Таким чином, проведений аналіз сучасних тенденцій суспільного розвитку дозволив обґрунтовано виділити ряд закономірностей, особливостей функціонування систем вищої освіти і педагогічної зокрема та зробити *висновок* про те, що перехід до інформаційного суспільства є одним із основних об'єктивних чинників активізації інтеграційних процесів у міжнародному освітньому просторі, реформування національних систем освіти, пошуку ефективних моделей, форм, систем організації навчального процесу у вищих закладах освіти. Прогностичними тенденціями розвитку змісту педагогічної освіти в сучасних умовах є: його орієнтація на пріоритети та цінності європейського життя, удосконалення галузевих стандартів і формування європейських стандартів якості вітчизняної освіти; нарощування аксіологічного й діяльнісно-творчого компонентів змісту педагогічних дисциплін; створення нових програм, підручників, посібників, інтегрованих курсів і відповідне регулювання змісту матеріалу; впровадження ефективних технологій навчання, створення умов для оволодіння культурою і професійною майстерністю.

Вважаємо за необхідне наголосити, що розвиток професійної педагогічної освіти в Україні неможливий без збереження та зміцнення здоров'я в українців – це одна з складових мети хортингу [10; 11].

Список використаних джерел

1. Про Державну національну програму «Освіта» («Україна XXI століття») [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/896-93-%D0%BF. – Назва з контейнера.

2. Про Національну доктрину розвитку освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/347/2002. – Назва з контейнера.

3. Дудка Г. Класифікація наук в контексті фундаменталізації сучасної освіти / Г. Дудка // Розвиток педагогічних наук в Україні і Польщі на початку XXI століття : збірник наукових праць. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2011. – С. 504-511.

4. Онищенко В. Д. Фундаментальні педагогічні теорії: монографія / Василь Денисович Онищенко. – Львів: Норма, 2014. – 356 с.

5. Ничкало Н. Г. Професійна педагогіка і психопедагогіка праці у діалектичному взаємозв'язку / Н. Г. Ничкало // Проблеми та тенденції розвитку педагогічної освіти. – 2013. – № 2. – С. 42-53.

6. Зязюн І. Філософія педагогічної якості в системі неперервної освіти / Іван Зязюн // Вісн. Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка. – 2005. – № 25. – С. 13-18. – [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://eprints. zu.edu.ua/853/1/05ziasno.pdf.

7. Ральчук О. М. Інформаційне суспільство: між ейфорією спокус та законами універсуму // Вісник НАН України. – 2003. – № 2. – http://www.nbuv.gov.ua/articles/vis-nanu/2003-2/7.htm.

8. Спірін О. М. Методологічні засади розвитку сучасних систем вищої освіти // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2005. – № 20. – С. 104-109.

9. Чернов О. О. Становлення глобального інформаційного суспільства: проблеми і перспективи. – М.: «Дашков і К», 2003. – 232 с. – http://ihtik.lib.ru/sociology_6janv 2005/sociology_6janv2005_272.rar.

10. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

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

Роберт Луценко, *старший викладач кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР Університету державної фіскальної служби України,*

Марія Гринишин,

студентка Університету державної фіскальної служби України, ***Україна***

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Наукова стаття «Історичні передумови відновлення та розвитку хортингу – національного виду спорту українського народу» знайомить з дослідженнями про хортинг – вид спорту. Актуальність даної теми полягає в тому, щоб залучити молодь розвиватися у фізичному напрямі. Особливу увагу приділено фізичному, морально-етичному та духовному вихованні суспільства.

Ключові слова: ***х****ортинг, національний вид спорту, Україна, змагання, спортсмени, прийом, тренування, молодь, виховання, фізична культура.*

Постановка проблеми. Всі народи світу у різні часи надавали вихованню підростаючого покоління величезного значення. Відомі педагоги та психологи (І. Бех, П. Блонський, Л. Виготський, Н. Волкова, Г. Костюк, В. Крутецький, В. Сухомлинський, М. Стельмахович, К. Ушинський, М. Фіцула та ін.) підтримують роздуми К. Гельвеція, що виховання може все! Воно, враховуючи вплив спадковості та стихійного середовища, спрямоване на розвиток у кожної особистості певних цінностей, знань, умінь, навичок, потреб, рис характеру, здібностей тощо [2, с. 53]. Таким чином, виховувати потрібно і через спорт, а якщо він ще й національний – це є патріотично. У світі бойових мистецтв склалася чітка прив’язка до країн походження: Японія – карате, Китай – кунг-фу, Корея – таеквон до, Україна – хортинг. Є тайський, англійський, французький бокс. Хоча, насправді, техніки багато в чому схожі [9].

Мета статті – теоретично дослідити виникнення та розвиток хортингу як національного виду спорту України; уточнити, наскільки важливим цей вид спорту є для сучасної української молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Хортинг – це вид спорту, народжений в Україні, заснований на досвіді передових сучасних методик підготовки професійних спортсменів з різних видів бойових мистецтв, який містить в собі комплекс ефективних прийомів самозахисту, що синтезовані і відібрані в спеціальну послідовну програму навчання захисних та атакуючих технічних дій, комплексна система різносторонньої підготовки спортсмена, готового до виступу на змаганнях з будь-яких повноконтактних єдиноборств. Вид спорту розвивається у понад 40 країнах світу.

Українська Федерація Хортингу була зареєстрована у 2009 році і має свої представництва в усіх областях України. Всеукраїнська громадська організація «Українська Федерація Хортингу» входить до складу Міжнародної спортивної організації «Всесвітня Федерація Хортингу» – INTERNATIONALNON-GOVERNMENTAL ORGANIZATION «WORLD HORTING FEDERATION» – INGO «WHF».

У фундаментальних працях В. Бойка, С. Болтівець, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменка, М. Зубалія, Н. Зубалій, К. Кукушкіна, А. Литвиненка, І. Малинський, О. Остапенка, С. Присяжнюка, Л. Пустолякової, В. Оржеховська, С. Сичова, М. Тимчика, А. Хатько, Т. Федорченко, Б. Шаповалова та ін. розкриваються різні аспекти хортингу (сучасний

стан розвитку хортингу; прикладні види хортингу, вплив хортингу на військову, професійно-прикладну, спеціальну фізичну та бойову підготовку; роль хортингу в національно-патріотичному вихованні; історичне, філософське та психолого-педагогічне підґрунтя хортингу; медико-біологічні основи хортингу: рекреація, реабілітація та здоров'я людини і т.д.) [1-8; 10-14; 16].

Слово «хортинг» походить від назви острова Хортиця, де була розташована і діяла Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме острів Хортиця став тим оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво українського народу з метою захисту рідного краю. Українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система «хортинг» за короткий час існування набула популярності не лише серед дітей та молоді, а й широкого загалу населення, отримала державну підтримку, реформувавшись у національний вид спорту, який було засновано в Україні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.). Цим наказом Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Е. А. Єрьоменку як президенту Всеукраїнської федерації хортингу до 20.08.2011 року розробити програму розвитку нового виду спорту на 4 роки, відповідні пропозиції щодо спортивної класифікації, правила проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації до їх проведення та суддівства, передбачити заходи щодо подальшого розвитку цього виду спорту в Україні.

Таким чином, розробка правил змагань з хортингу, їх кваліфікаційна система були спрямовані на вияскравлення техніки самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. А. Єрьоменко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики (1995 р.), народжений у м. Дніпродзержинську Дніпропетровської області на тих землях, де споконвіку поважалися та передавалися з покоління до покоління багаті народні культурні та бойові традиції українського козацтва Війська Запорозького. Ще під час навчання на юридичному факультеті Київського національного університету імені Тараса Шевченка Е. А. Єрьоменку довелося не раз спілкуватися з видатним істориком-дослідником, завідувачем кафедри історії України, доктором історичних наук, професором В. І. Сергійчуком, який знайшов історичні матеріали щодо фізичної підготовки та військово-тренувальних традицій козацтва. В них йшлося зокрема про історичну спадщину Придніпров'я, де й досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих пращурів, представників козацтва і де збереглися традиції, звичаї та обряди, що покладені згодом в основу розбудови головного осередку вільних козацьких земель, духовним і силовим центром яких була впродовж декількох століть Запорозька Січ (острів Хортиця та навколишні землі Придніпров'я). Ці традиції славетної української історії зумовили як назву національного виду спорту, так і його широкий арсенал технічних прийомів для застосування в системі бойового мистецтва хортингу. Тож ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління до покоління. У програмі містяться вимоги спортивного етикету хортингу, сувору дисципліну під час проведення тренувань, високі технічні, функціональні та вольові аспекти ведення змагального двобою [1-14; 16].

Вихід на міжнародну арену. У цілому, Українська Федерація хортингу охопила фізкультурно-оздоровчою та навчально-тренувальною діяльністю всі регіони України і має свої представництва в усіх областях України, Автономній Республіці Крим, містах Києві та Севастополі, тісно співпрацює з Міністерством молоді та спорту України. Сьогодні лише чемпіонат Київського регіону з хортингу збирає 300 сильних яскравих спортсменів. Не менш потужні осередки хортингу на Закарпатті та Львівщині, в Чернігівській області й Одесі, Кропивницькому та Дніпрі, Херсоні та Черкасах, Луцьку

та Рівному і т.д. На Чемпіонат України з хортингу в розділах «Форма» і «Двобій» 16-18 березня 2018 року приїхало понад 600 спортсменів. Широкий арсенал прийомів, прості правила та мінімальна кількість обмежень роблять хортинг привабливим для спортсменів зі всіх куточків світу.

Найкращим доказом актуальності та цікавості хортингу є його швидке поширення і вихід на міжнародну арену. Недаремно офіційною емблемою Всесвітньої федерації хортингу є графічне зображення п'яти чоловіків різних націй і рас із усіх континентів у бойових стійках. Федерації хортингу зареєстровані в Узбекистані, Молдові, Словаччині, Румунії, Франції, Індії, Тайланді, Латвії та на Кіпрі. За десять років існування хортингу проведено вже два чемпіонати Європи та два чемпіонати світу. Перший чемпіонат світу пройшов у вересні 2015 року в Польщі в місті Кендзежин-Козле. На змагання з'їхалося більше 250 учасників з 11 країн світу. У травні 2016 року відбувся чемпіонат Європи з хортингу в місті Бардіїв (Словаччина), який зібрав 12 країн Європи. У листопаді 2016 року другий чемпіонат світу з хортингу приймала Україна – місто Трускавець. У невеличке курортне містечко в Карпатах з'їхалося 480 спортсменів з 14 країн світу: Україна, Польща, Сполучені Штати Америки, Марокко, Росія, Білорусь, Узбекистан, Азербайджан, Грузія, Угорщина, Молдова, Словаччина, Вірменія, Румунія. Третій чемпіонат світу з хортингу запланований 20-23 квітня 2018 року в Латвії у місті Даугавпілс [9].

У Київській Русі фізичне виховання розвивалося та ґрунтувалося на основі багатовікових народних традицій. Найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні двобої та боротьба. Оскільки нашим пращурам доводилося багато воювати, то й ігри мали відповідне забарвлення. Вони забезпечували давньоруському населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я та фізичної підготовки. З історії відомо, що польська, литовська й українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховування на Запорозьку Січ: вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку й загартувати дух. Саме Запорозька Січ була місцем народження козацької доблесті й військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії, яка виробила для себе у перервах між походами правила суворої дисципліни та самопожертви. Хортиця стала притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів, та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або навіть групи козаків. Традиційні двобої у живому колі козаків, які отримали влучну назву «хорті», проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці і під час походів, і під час відпочинку, для того щоб підтримувати бойові навички на випадок смертельних сутичок із ворогом. У козацький хорт (відкрите коло з козаків) виходили учасники двобоїв без зброї, заздалегідь віддаючи її товаришам по куреню. Якщо у хорт козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий (так звали вікового козака, який дивився за двобоєм у середині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанях не було прихованої зброї, а самі учасники двобою були тверезі. Будь-які порушення цих правил каралися позбавленням права голосу на козацьких нарадах. Виходити на хорт для двобою у нетверезому стані уважалося недостойним честі козака, адже за нього вболівали побратими.

Ідея відродження у сучасному хортингу оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій усіх етнічних

груп і народностей, які населяли острів Хортиця. З історії відомо, що серед вільних козаків Січі, які разом переносили тяготи бойового життя під час походів, були представники близько сорока різних національностей. Серед такого інтернаціоналу порівняно більшими групами були представлені слов'яни, а також зустрічалися представники татар, австро-угорців, романської групи, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, азіатська група, євреї, цигани та навіть араби й африканці. Закон був для всіх один – жити чесно, стежити за своїм здоров'ям і дотримуватися військових традицій. У проведенні ігрищ і двобоїв могли брати участь представники будь-яких народностей, головне – дотримання людських правил: не кусатися, не лізти у штани (це означає не хапати за пах), не виколювати очі, не виламувати пальці, не класти каміння у ганчір'я, яким обмотували руки, і не бити суперника головою об землю. Все інше тими первинними правилами було дозволено.

Козацьке коло – хорт позначали на землі шляхом окреслення палицею кола, або на траві, визначаючи територію хорту невеличкими кілочками чи гілками дерева. Двобої проводилися доти, поки один із бійців не опинявся зверху на переможеному суперникові або до можливої втрати свідомості одного із суперників. Коли перемога одного козака над іншим ставала очевидною, наглядовий подавав команду припинити двобій, розборонявши сутичку, відтягуючи верхнього хортингіста, щоб той не мав можливості покалічити або смертельно вразити суперника. Ці старі правила двобоїв Запорозької Січі після її розформування Катериною ІІ перейшли до донських і кубанських козаків. Зокрема військове слов'янське мистецтво кубанських козаків «Буза» з успіхом розвивається на півдні Росії, зберігаючи ці випробувані часом правила і сьогодні. Давнє жорстоке життя змушувало козаків виживати колективно, спираючись власні сили, дисципліну і військовий вишкіл. Навіть сучасні бої без правил не можна порівняти з тими двобоями, які проводили кошові отамани на Січі. Крім рукопашних сутичок, постійними були і тренінги з різною холодною зброєю, зокрема козацькою шаблею, ножем і палицею (прямий посох довжиною 150 см). З різних історичних джерел відомо, що на Хортиці козаки також постійно вдосконалювали навички володіння короткою і довгою сокирою, булавами різної величини, списами та сталевими прутами. Стрільба з пістоля у козаків була теж важливим елементом підготовки. Між походами козаки проводили змагання в майстерності самооборони, що давало їм можливість удосконалити практичні навички. Виховання фізично та морально досконалих воїнів забезпечувала достатньо ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; її фізичне виховання у січових школах і школах джур.

Таким чином, основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України − від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, головний стрижень виду спорту хортинг – це багатовікові традиції, що передавалися від покоління до покоління, від часів сарматів − до Київської Русі, а далі − до запорозьких козаків. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та вкорінення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних, навчально-тренувальних семінарах, змаганнях та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру [1-16].

Таким чином, можна зробити *висновки*:

1. Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу.

2. Хортинг сприяє зміцненню загальнолюдських принципів суспільства, обстоюючи питання збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді; відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу.

3. Станом на 1 січня 2014 р. членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн світу.

4. Хортинг офіційно визнаний Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту національним видом спорту України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.).

5. Хортинг сьогодні – це регулярна участь у навчально-методичних і навчально-тренувальних семінарах; апробація правил змагань під час самих змагань різних рівнів; отримання кваліфікації – «Тренер вищої категорії»; присвоєння звання – «Суддя національної категорії»; присвоєння почесного спортивного звання – «Майстер спорту України» [1-16].

6. На сьогодні є наукові дослідження, що направлені на всебічний розвиток і виховання молодого покоління [6].

7. Робота тренерів і батьків повинна бути взаємопов'язаною, а цьому факту слугують проведення змагань, ігор, конкурс на кращу патріотичну пісню тощо [1; 3; 4; 6; 12; 14].

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. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.

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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.

5. Діхтяренко З. Ігри патріотів (для учнів початкових класів) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707715/1/ІГРИ%20ПАТРІОТІВ%20%28для%20учнів%20початкових%20класів%29.pdf.

6. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. … канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Єрьоменко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 222 с.

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

8. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

9. Крижанівська Тетяна. Хортинг. Народжене в Україні унікальне бойове мистецтво [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://life.pravda.com.ua /society/2018/04/20/230409/.

10. Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 128 с.

11. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.

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

13. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 48.

14. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.horting.org.ua.

15. Приступа Є. Н. Традиції фізичної культури / Є. Н. Приступа. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 135–138.

16. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.

УДК 373.3.035:331

Олег Морін, *старший науковий співробітник лабораторії трудового виховання Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник,* ***Україна***

ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ТРУДОВОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У процесі занять хортингом опосередковано здійснюється трудове виховання молодших школярів, що сприяє формуванню в них умінь і навичок практичної діяльності, розвивається здатність застосовувати отримані знання у повсякденному житті. Хортинг виступає як один з елементів цілісного педагогічного процесу, що реалізується шляхом розгортання певного змісту, містить шляхи і засоби ефективного досягнення поставлених цілей, спрямованих на розвиток молодших школярів з урахуванням їх потреб, інтересів, особистих особливостей. Таким чином реалізується потенціал хортингу у забезпеченні трудового виховання учнів в основних його напрямах, а саме виховується потреба учнів до здобуття нових знань, формуються уміння і навички, необхідні у практичній діяльності, розвивається здатність безпосереднього застосовування отриманих знань для вирішення практичних завдань.

Ключові слова: *хортинг, трудове виховання, молодші школярі.*

Інтеграція України до європейського освітнього простору вимагає зміни освітніх парадигм. Реформування освітньої галузі обумовлює активне впровадження у виховну практику інноваційних ідей, спонукає до осучаснення змісту освітнього процесу. Провідними чинниками розвитку особистості стає набуття здобувачами освіти таких знань, умінь та ставлень на їх основі, які дозволяють ефективно вирішувати широке коло практичних завдань. Означене також забезпечує емоційний, інтелектуальний, творчий і фізичний розвиток учнів, сприяє формуванню соціально-важливих якостей, в основу яких покладено позитивне ставлення до практичної діяльності, повага до праці загалом, тощо [7]. Це вимагає як створення нових так і широке застосування існуючих виховних систем, які сприяють становленню особистості, що вміє визначати свою життєву стратегію, прагне бути компетентною, відповідальною, соціально активною і професійно-мобільною. Однією з існуючих і доволі дієвих виховних систем є хортинг, першочерговим завданням якої є формування здорової, фізично розвиненої, високодуховної особистості.

Заняття хортингом не тільки позитивно впливають на вирішення проблеми розвитку особистості, формуванню низки морально-вольових якостей, необхідних для активної

участі учнів у практичній діяльності, а також опосередковано сприяють трудовому вихованню [4, с. 54-56; 2, с. 35]. Особливе значення це набуває на початковій ланці освіти.

Темою виступу є розгляд потенціалу занять хортингом у забезпеченні трудового виховання молодших школярів**.**

Теоретико-методичну основу дослідження проблеми трудового виховання підростаючого покоління складають праці, у яких, в першу чергу безпосередньо розглядаються аспекти трудового виховання учнів (Є. Верещак, В. Войтко, Л. Гуцан, Д. Закатнов, О. Коберник, М. Левківський, Г. Левченко, В. Мадзігон, В. Мачуський, З. Охріменко, В. Сидоренко, М. Тименко, Д. Тхоржевський та ін.); формування готовність учнів до праці (В. Поляков, Д. Тхоржевський, Є. Фрейкман, Л. Фріман та ін.); мотивації трудової діяльності (О. Бодальов, І. Божович, Є. Верещак, В. Войтко, Ф. Іващенко, О. Кривов'яз, В. Котирло, В. Мерлін, В. Моляко, Ю. Польцин, В. М'ясищев, Л. Сапожнікова, М. Савчин, С. Рубінштейн та ін.); виховання ціннісного ставлення (К. Абульханова-Славська, І. Бех, Б. Братусь, М. Грашкова, О. Здравомислов, О. Киричук, О. Кононко, О. Кривов'яз, О. Леонтьєв, Є. Мілерян, Г. Пустовіт, О. Сухомлинська, Д. Фельдштейн, І. Чесноковата, Г. Щукіна, В. Ядов, та ін.); виховання ціннісного ставлення до праці (Ю. Бєлов, О. Биковська, А. Вихрущ, Н. Калініченко, Я. Кепша, В. Коблик, Ю. Коломієць, І. Косик, В. Марущак, І. Матюша, Б. Мельнеченко, В. Назаренко, Л. Оршанський, С. Павх, А. Пашинський, А. Рацул, Ф. Рискін, М. Рябухін, В. Савченко, В. Салієнко, Н. Слюсаренко, А. Терещук, І. Ткаченка, Ю. Туранов, Н. Шевченко, В. Шутяк та ін.).

З метою визначення виховного потенціалу хортингу нами було розглянуто низку психолого-педагогічних досліджень та результатів практичної реалізації хортингу як виховної системи, а саме роботи присвячені позитивному впливу занять хортингом на виховання та всебічний розвиток особистості (З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, Н. Зубалій, В. Івашковський, О. Кузіна, К. Кукушкін, В. Куленка, М. Куцкір, А. Литвиненко, О. Нетребко, О. Овчаренко, А. Орлова, О. Остапенко, С. Присяжнюк, Л. Пустолякова, О. Семигал, С. Сичов, М. Тимчик, А. Хатько, Б. Шаповалов та ін.); впливу регулярних занять фізичними вправами на розвиток здатності молодших школярів долати труднощі й перешкоди (Е. Вільчковського, Л. Волкова, К. Козлова, Т. Круцевич та ін.), формування у процесі занять фізичною культурою і спортом низки важливих якостей (Г. Апанасенка, З. Діхтяренко, М. Зубалій, М. Тимчик, Б. Шиян та ін.), тощо.

Виховання за допомогою занять хортингом є цілеспрямованим педагогічним процесом створення сприятливих умов для розвитку фізичних і психічних якостей учнів, які відображають їхню здатність долати внутрішні і зовнішні перешкоди, готовність доводити розпочату справу до кінця, досягати результату в складних предметно-поведінкових ситуаціях. Вивчення елементів хортингу сприяє створенню передумов, за допомогою яких найбільш успішно формуються і виховуються вольові якості, вимогливість до себе та інших, відповідальне ставлення до дорученої справи, навчання, роботи, колективу, сім'ї [6, с. 239].

Молодші школярі особливо полюбляють рухливі ігри. Під час занять хортингом як раз і використовується велика кількість рухливих ігор, що сприяє формуванню навички одноборства, вдосконалюється координація, розвиваються сила і спритність, загалом зміцнюється здоров'я дітей. Гра з елементами хортингу допомагає розвитку уваги, уяви, мислення, сприяє ініціативності, активності, викликає позитивні емоції [6, с. 239]. У грі учень виступає завзятим добувачем нових знань і умінь. Участь у грі значно підвищує пізнавальну активність учнів, реалізує ті загальні аспекти діяльності, які не знаходили застосування і розвитку у повсякденному житті.

Більшість тренувальних завдань з хортингу проводяться в парах. У парі учню необхідно самовизначитися щодо навчально-тренувального завдання, партнера, своєї та іншої думки тощо. Освітня діяльність набуває особистісного сенсу, коли виконуючи в парі ролі вчителя і учня, юний хортингіст починає відчувати себе більш компетентним і значущим, підвищується його самооцінка, зростає пізнавальна активність і мотивація [6,

с. 239]. Так учні під час гри набувають досвіду спільної, колективної діяльності, що виникає відчуття товариської підтримки, взаємної поваги, співпраці, без якої неможлива будь-яка ефективна професійна діяльність у людському суспільстві. Під час тренувальних занять з хортингу учні отримують можливість додатково і невимушено контактувати один з одним. Педагоги-практики та психологи підкреслюють, що у молодшому шкільному віці особливе значення має тактильний контакт. Доброзичливий дотик у хортингу – це знак емоційної безпеки дитини [6, с. 239].

Означене вище загалом позитивно впливає і опосередковано забезпечує здійснення трудового виховання учнів в основних її напрямах, тобто, відбувається виховання потреби до здобуття нових знань, формуються уміння і навички, необхідні у практичній діяльності, розвивається здатність безпосереднього застосовування отриманих знань для вирішення практичних завдань.

Таким чином, хортинг сприяє формуванню ціннісного ставлення молодших школярів до праці як складного динамічного утворення особистості, що характеризує її внутрішню позицію відносно різних аспектів праці, спрямовується на усвідомлення особистої і суспільної значущості праці та виявляється різним рівнем активності учнів в процесі освітньої діяльності [3]. Привчаючи молодших школярів долати певні перешкоди, вдосконалюватися в оволодінні спортивними прийомами, як раз і відбувається сприяння вихованню в них позитивного ставлення до праці загалом.

Також сприяє розвитку певних практичних трудових вмінь та має загальне виховне значення залучення хортингістів до підтримки у робочому стані матеріально-технічної бази. При цьому учні отримують наочне уявлення про якість і кількість робіт, що необхідно здійснити для облаштування, привчаються цінувати навчальне обладнання, загалом дбайливо ставитися до результатів праці інших [6, с. 55-56].

Висновки. У процесі занять хортингом опосередковано здійснюється трудове виховання молодших школярів, що сприяє формуванню в них умінь і навичок практичної діяльності, загалом розвитку здатності застосовувати отримані знання на практиці. Хортинг виступає як один з елементів цілісного педагогічного процесу, спрямований на розвиток молодших школярів в з урахуванням їх потреб, інтересів, особистих особливостей, що реалізується шляхом розгортання певного змісту, містить шляхи і засоби ефективного досягнення поставлених цілей.

Варто зазначити, подальших наукових розвідок потребує пошук шляхів осучаснення діяльнісно-спрямованих моделей виховання. Означені моделі свого часу дійсно були затребуваними як відповідь на ідеологічні настанови, коли у життєдіяльності людини визначальною була виключно трудова діяльність. Ідеалом зрілості особисті вважалася її готовність до успішної предметно-перетворювальної діяльності і наявність відповідних цій готовності моральних якостей. Особистість дійсно набувала широкого соціального пріоритету, однак, їй не були властиві вищі ціннісні утворення. Нині на часі теоретичне осмислення й інтенсивне впровадження у виховну практику гуманістично-орієнтованих розвивальних моделей виховання, спрямованих на виховання духовної особистості [1, с. 149]. Це повністю відповідає самій ідеї хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов’язаної з відродженням давніх народних традицій українських козаків, що передавалися з покоління у покоління [5, с. 6-7].

Список використаних джерел

1. Бех, І.Д. (2018). Особистість на шляху до духовних цінностей. *Монографія*. Київ-Чернівці. «Букрек».

2. Бойко, В.Ф. (2018). Сучасні правові аспекти визнання хортингу. *Матеріали Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» (22-23 березня 2018 р., м. Ірпінь).* Київ. «Вид. «Паливода А. В.».

3. Гуцан, Л. А. (2018). Теоретичне підґрунтя дефініції «ціннісне ставлення до праці» у контексті змісту трудового виховання молодших школярів. *Матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2017 рік «Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал» (м. Київ, 18 квітня 2018 р.).* Івано-Франківськ. «НАІР». 6, 89-96.

4. Діхтяренко, З.М. (2014). Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі. *Зб. наук. праць «Теорія і методика хортингу»*. Київ. «Вид. «Паливода А. В.». 1, 54-56.

5. Діхтяренко, З.М. (2017). Пропаганда школярам про готовність до захисту Вітчизни, активну життєву позицію та тверезий спосіб життя в процесі занять хортингом. *Зб. наук. праць «Теорія і методика хортингу»*. Київ. «Вид. «Паливода А. В.». 7, 6-7.

6. Петрочко, Ж.В. & Єрьоменко, Е.А. (2016). Хортинг – школа сили і честі юного українця. *Методичний посібник*. Київ. «Вид. «Паливода А. В.». 544.

7. Lokshyna, O., Shparyk, O., & Dzhurylo, A. (2015). The European Vector of School Education Content Transformations in Ukraine (Європейський вектор в контексті трансформацій шкільної освіти в Україні*). Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(30), Issue: 59. 7-10.

Юлія Назаренко, *студентка Харківського національного Університету радіоелектроніки*
Науковий керівник:
А. М. Литвиненко, *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету радіоелектроніки,* ***Україна***

ВІДРОДЖЕННЯ ДАВНІХ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ ЧЕРЕЗ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ

У даній статті розглядається актуальність і перспектива в майбутньому національного виду спорту, як хортинг. Подається інформація про важливість бойових видів спорту, історія створення вітчизняного бойового мистецтва, розвиток і участь спорту в житті молоді.

Ключові слова: *хортинг, національний спорт України, бренд України, патріотичне, тілесне та духовне виховання, острів «Хортиця», історія хортингу, молодіжна сфера, виховання громадянина-патріота.*

У сучасному світі спорт займає значне місце у житті людей. Це найкращий спосіб укріпити своє здоров’я, загартувати тіло та дух. Особливо коли це стосується бойових видів спорту. Звісно, кожна фізична активність потребує багато зусиль та бажання, але саме в бойових мистецтвах кожен спортсмен повинен ще й знайти в собі сили подивитися загрозі в очі та дати відповідь з свого арсеналу, який був напрацьований довгими виснажливими тренуваннями.

Відоме популярне прислів’я, яке стверджує, що необхідно мати здоров’я, щоб здійснювати великі справи. Іншими словами, залишаючись здоровим, можна довго жити і займатися будь-якими великими справами. А значить здоров’я – дуже важлива складова людського життя. Воно в свою чергу залежить від постійної турботи про нього і відповідних вправ. Щоб переконатися, чи корисні вправи для здоров’я, необхідні дослідження і практична перевірка. Як визначити їх цінність? Слід, до того, як хтось почне тренуватися, користуючись методами наукової медицини, виміряти продуктивність серця, величину артеріального тиску, пульс, частоту дихання, кількість червоних і білих кров’яних тілець тощо. Через деякий час слід повторити дослідження. Таким чином можна дізнатися, чи є даний метод тренувань правильним. Так званий правильний метод тренувань це такий, який відповідає природним законам функціонування і розвитку людського організму. Тільки метод, який відповідає цим

принципам, може бути корисний для здоров'я. Відповідні вправи можуть істотно вплинути на метаболізм усіх клітин організму і функціонування всіх органів, поліпшити функціонування дихальної системи і системи кровообігу, врегулювати обмін речовин. Іншими словами – активізувати організм [1]. Отже, відповідні вправи можуть активізувати клітини в молодих людей? сприяючи їхньому розвитку, дозволяючи зміцнити тіло і організм, зрілим же людям – дозволяючи зберегти дієздатність і здоров'я. Якщо вправи недостатньо інтенсивні – мета не буде досягнута. Якщо ж вони занадто інтенсивні – це не є правильним, шкодять здоров'ю і можуть стати причиною хвороб. У типових сьогодні формах вправ, перш ніж тіло втомиться, вже починаються труднощі з диханням і перевантаженням серця – необхідно перервати тренування, щоб дозволити серцю відпочити і перевести дух, повернутися в нормальний стан. Якщо говорити про типові форми вправ, то деякі з них занадто інтенсивні, шкодять здоров'ю, інші ж – дуже однобічні, дають тільки частковий розвиток. Тому трапляється, що люди з якимись недугами, можуть одужати, якщо не тренуються взагалі. І навпаки, коли починають тренуватися, це приносить їм шкоду, погіршуючи загальний стан.

Наукові дослідження в спорті ще недостатньо розвинені. Це причина виникнення небажаних явищ. У минулому було багато майстрів бойових мистецтв в усьому світі, які в результаті наполегливої праці та використанню методів, які суперечать фізіології серйозно підірвали своє здоров'я. Все це через те, що методи тренування суперечать принципам фізіології. Треба зауважити, що суть науки не в тому, щоб дотримуватися раніше встановлених правил, і тим більше не в тому, щоб захищати недоліки класичних методів, а в розвитку і це є наслідком досвіду. Слід постійно вдосконалювати методи, перевіряючи принципи на практиці. До цього треба підходити дуже серйозно. Треба завжди думати. Тут той же зв'язок, що і між прочитанням книги й практичною діяльністю. Тому інтенсивність вправ не повинна бути надмірною. Продовжуючи міркування, можна констатувати, що поширені сьогодні форми вправ були створені з думкою про молодих людей. Якщо говорити про принципи тренувань, необхідно підкреслити вагомість якостей: спокій, гідність, скромність і старанність. Необхідно культивувати внутрішнє, духовне багатство.

Тренування переслідують три головні цілі: зміцнення здоров'я, самозахист, задоволення від навчання, вивчення законів природи. Зміцнення здоров'я, на перший погляд, з них найпростіше. Досить розслабитися, відчувати себе зручно, природно, легко, не зловживаючи силою, відчувати, що Ви як би засинаєте, вас підводить вода або повітря – це вже майже всі вимоги для досягнення успіху в цьому питанні. Намагання робити ще щось – створює непотрібне замішання в свідомості і є втратою часу. А якщо ще хочеться робити щось дуже інтенсивне, то в кінці кінців це тільки нашкодить здоров'ю. Самозахист, у свою чергу, нерозривно пов'язаний зі здоров'ям. Перш за все необхідне здоров'я, потім спритність, сила і вміння. Однак, бажаючи розвинути силу, не можна її використовувати. Коли використовується сила, немає шансів її розвинути. Щоб тіло й руки були вправними, а рухи швидкими, кращий метод – це статичні вправи. Це основні умови для того, щоб навчитися рухатися. Якщо прагнути тільки до того, щоб рухи були швидкими і виглядали красиво, щоб цим показати свою спритність, таким чином небагато чого можна досягти, але і взагалі, можна не сподіватися на розвиток. Атака і захист, вхід і ухил повинні завжди використовуватися разом.

Бойове мистецтво – це не певні удари руками і ногами, це не «вдарити три рази і прийняти два рази удар», тим більше це не набір форм. Бойове мистецтво полягає в тому, що дії повинні бути переконливими. В бойовому мистецтві насамперед підкреслюється важливість здоров'я, потім йде самозахист. Завдяки правильно організованим тренуванням можна зробити так, що багато хронічно хворих, які не виліковувалися, за відносно короткий час майже одужують. Можна зробити так, що працівник до похилого віку збереже працездатність. Можна зробити так, що той хто

втратив працездатність, поверне її. В цьому цінність бойового мистецтва. Цей вид вправ можна охарактеризувати як «відпочинок під час тренування, тренування під час відпочинку». Самозахист – це наука про «зміни» в бою. Вона не полягає в тому, що «ця рука робить такий рух, а та використовується таким чином», як собі це уявляє звичайна людина. Це не настільки складно. З іншого боку це не так і просто. Перш за все важливе самовдосконалення, наступними етапами є перевірка сили і викид сили і тільки тоді можна поступово переходити до вивчення питань бою. В протилежному випадку нічого не вийде. Якщо говорити про самовдосконалення, то слід почати з «принципів характеру», «чотирьох зовнішніх якостей» і «восьми вимог». Принципи характеру – це поважати старших, опікати молодших, мати почуття справедливості, піклуватися про інших, бути мудрим і сміливим, бути щедрим, бути міцним, бути послідовним, бути наполегливим. Чотири зовнішніх якості – це випрямляти голову, прямий погляд, гідна постава, спокійний голос. Вісім вимог – це спокій, слухняність, скромність, розум, повага, уважність, свідомість, миролюбність. Тільки володіючи цими якостями можна говорити про серйозні тренування тіла і розуму [6-8].

Коли нам важко, ми завжди нагадуємо собі про те, що якщо ми здамося – краще не стане, тільки сила і честь. Таку ідеологію несуть у собі усі бойові види спорту у Світі. Так, у 2008 році в України був відтворений національний вид спортивних єдиноборств, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу – хортинг. Він офіційно заснований заслуженим майстром спорту України Е. А. Єрьоменком на основі козацьких бойових мистецтв і єдиноборств. Ним же розроблено правила змагань, а також кваліфікаційну систему. Цей вид спортивної боротьби базується на принципах багаторічної, цілорічної, спеціально організованої підготовки дітей та молоді й спрямований на всебічний розвиток, морально-етичне та патріотичне виховання учнів і є визнаним видом спорту в Україні та світі.

Сучасний український хортинг, будучи, порівняно з іншими єдиноборствами, молодим видом спорту, пройшов становлення у відриві від світових єдиноборств, але під керівництвом президента Всесвітньої федерації хортингу – Е. А. Єрьоменка. Цьому факту сприяли історичний розвиток і життя громадян України майже тисячу років. Тому що, українці – унікальна бойова нація. Наші спортсмени – світові лідери практично в усіх видах контактних єдиноборств (бокс, усі загальновизнані види боротьби, кікбоксинг, інші контактні види єдиноборств і бойових мистецтв). Українська земля народила світові видатних чемпіонів неперевершеного рівня. Далеко не усі народи мають такий природний хист до ведення боїв, і не всі спортсмени інших країн витримують рівень психологічної конкуренції та загартування українського духу й волі до перемоги. Народна традиція, й не обов'язково військова – це явище, яке формується не роками, а тисячоліттями, й вирізняється винятковою живучістю. Зі зміною умови життя народів традиції дещо змінюються, але продовжують жити в новій формі. Таким чином, хортинг має давні і славні історико-культурні корені. Ідея виникнення хортингу пов'язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у покоління.

Щоб ближче розглянути питання створення цього виду спорту, потрібно звернутися до історії часів козацтва. Назва виду спортивної боротьби «хортинг» походить від назви місця для двобою козаків «хорт» і відомого у світі славетного острова Хортиця на Дніпрі, де була розташована Запорозька Січ, яка відігравала прогресивну роль в історії українського народу. Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних двобоях, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу хортингу як виду спорту. У наші дні слово «хортиця» асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових людей. Саме тому спортивне єдиноборство хортинг символічно назване на

честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – «хорту», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого острова на Дніпрі «Хортиця» – сакрального місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

Нинішній український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, у якому продовжила своє життя козача військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю. Опорою для сучасного хортингу стала українська вітчизняна традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні у Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі. Майже кожен чоловік у той час брав участь у «стінках» і був бійцем-кулачником. У Європі на той час розповсюдженої народної традиції кулачних боїв ніколи не існувало. Лише в окремих країнах були популярні в народі сутички борців і кулачні бої, але винятково, як видовище під час свята.

Якщо десь і готувалися бійці для показу і розваг, то заняття одноборствами завжди залишалося справою професіоналів, а не народу. Найпотужніша українська військова та козацька традиція стала фундаментом для створення української школи аматорського (любительського) хортингу, однією з кращих у світі.

З історії відомо, що коли українці потрапляли до полону римлян, вони навіть під страхом смерті відмовлялися від участі в гладіаторських боях, тому що була в них закладена слов'янська бойова традиція Київської Русі. Українські воїни завжди вважали для себе ганебним брати участь у боях на потіху глядачам. Такої філософсько-історичної опори на традицію для професійного хортингу в інших країнах немає.

Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму. За короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України. Видатні поети і музиканти України складають вірші та напишуть пісні про вид спорту хортинг, він має свої відмітні атрибути: емблему, прапор, гімн і марш, а відомі художники пишуть картини на тематику національного виду спорту України. Саме змагальна діяльність у хортингу, як частина спортивної діяльності, відображає кінцеві результати тренувальної та позатренувальної діяльності.

Всеукраїнські правила змагань з виду спорту хортинг розроблені відповідно до чотирьох основних розділів:

1) розділ «Двобій» – основний розділ, у якому проводяться змішані двобої (два раунди, що різняться екіпіруванням і арсеналом прийомів);

2) розділ «Хортинг» – змагання з боротьби із застосуванням кидкової техніки в захватному одязі;

3) розділ «Форма» – демонстрування стандартних навчальних імітаційних комплексів;

4) розділ «Показовий виступ» – вільна демонстрація техніки хортингу індивідуальним, парним і груповим виступом спортсменів.

Хортинг не тільки спорт вищих досягнень, але і масовий спорт. В Україні сьогодні ним займаються (за різними даними) від 50 до 70 тис. осіб. Загалом у світі задіяні у хортингу приблизно 110 тис. осіб.

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у місті Києві. Вона є міжнародною громадянською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних

спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу, як самостійного виду спорту на міжнародній арені. В міжнародних правилах хортингу є кілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основний із яких – двораундовий комплекс спортивного двобою, що дає змогу охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені у спортивну змагальні програму. Відтак, хортинг є представником нового напряму комплексного змішаного єдиноборства в світі (ММА Horting), що можна назвати брендом України.

Хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя. Філософська основа хортингу – положення про єдність сили, здорового спортивного духу та честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях. Відповідно, гасло хортингу: «Сила і честь».

Підсумовуючи, хочеться нагадати, що хортинг позиціонує себе як система комплексної фізичної підготовки, морального і духовного виховання на основі народних традицій. Дослідники визнають, що взято для хортингу все краще і передове в інших видів спорту – техніку ударів руками, ногами і елементи боротьби. Ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління [1-6; 9].

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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.
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. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.
4. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://horting.org.ua/node/40.
5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. - 1064 с.
6. Литвиненко А. М. Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу / А. М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. Наукових праць. – К.: Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 132-137.
7. Литвиненко А. Н. Общая теория единоборств / А. М. Литвиненко // Сб. Спортивные единоборства: теория, практика и перспективы развития. – Х.: 2004. – С. 39-41.
8. Литвиненко А. М. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах / А.М. Литвиненко // Вісник Чернигівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Ч.: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Том 2 – С. 102-107.
9. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.

Андрій Серветник,
старший викладач кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ,
Єлизавета Зінченко,
студентка Університету державної фіскальної служби України, ***Україна***

ІСТОРІЯ ВІДНОВЛЕННЯ ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ

Формування у підростаючого покоління високих патріотичних якостей і активної громадянської позиції є стратегічною ціллю для суспільства і визначальним фактором громадянського виховання, що можна досягти за допомогою хортингу. Хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Для всіх верств населення актуальним хортинг залишиться назавжди, бо це один із найстаріших видів бойового мистецтва на теренах України. Основною метою якого є охоплення оздоровчим рухом усіх: від маленьких дітей до людей похилого віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, запобігання їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму і любові до своєї Батьківщини.

Ключові слова: *хортинг, національний вид спорту, здорового способу життя, бойові мистецтва, техніка хортингу, види хортингу, самооборона.*

У сучасних умовах перебудов і реформувань українська педагогічна практика перебуває під впливом різних західних течій, ринкових відносин, капіталізації суспільства, інших глобальних змін. За таких обставин перед закладами освіти постають складні й відповідальні завдання формування нової людини, володаря таких якостей, як: фізична витривалість, мобільність, нестандартність у вирішенні поставлених завдань, прагнення до оновлення знань протягом усього життя, за збереження своєї індивідуальності уміння конструктивно працювати з колективом і в колективі. Зазначене все виразніше спонукає до реформ в українській освіті, рішучих кроків до системного вдосконалення процесу навчання і виховання, оздоровлення дітей.

Останніми роками здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; накопичено певний досвід виховання морально-вольових якостей дітей та молоді. Водночас, на жаль, спостерігається багаторічне використання в загальноосвітніх навчальних закладах змісту, форм і методів виховання, які не повною мірою відповідають віковим особливостям учнів; неефективність системи виховання у процесі спортивно-масової роботи; відставання методичних розробок занять фізичною культурою від міжнародних аналогів; поява негативних тенденцій щодо зниження значущості й актуальності спортивно-масової роботи в школах та позашкільних навчальних закладах; ігнорування у виховній і спортивній роботі індивідуального підходу до юнаків та дівчат тощо.

Теоретичні узагальнення і практичні здобутки доводять, що одним із дієвих засобів становлення учнів як нових здорових особистостей, готових конструктивно протидіяти викликам часу, є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Заняття хортингом сприяють залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, здорового способу життя, гармонійного фізичного розвитку, підготовці до активної професійної та громадської діяльності тощо.

Хортинг охоплює оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напряму, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина патріота української держави [11, с. 3-4].

Мета статті – теоретично дослідити виникнення та розвиток хортингу – національного виду спорту України; уточнити, наскільки важливим цей вид спорту є для сучасної української молоді.

Хортинг можна з честю назвати патріотичним видом спорту. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених патріотичному та фізичному вихованню дітей та молоді (О. Абрамчук, Т. Анікіна, В. Арефьєв, А. Афанасьєв, І. Бех, В. Бойко, В. Дзюба, З. Діхтяренко, С. Додурич, В. Дроговоз, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, В. Івашковський, М. Качур, В. Каюков, В. Коваль, О. Коркішко, І. Малинський, Б. Мисак, С. Оришко, О. Остапенко, Г. П'янковський, В. Радзиховський, А. Ребрина, Л. Сущенко, В. Тернопільська, М. Томчук, В. Третьяков, В. Шевченко та ін.) [12, с. 89].

Минули століття, світ дещо змінився. Останнім часом все більшої популярності набирають змішані єдиноборства. Одними голими руками чи лише кидками не будеш готовий реагувати на виклики сьогодення. А хортинг як українське національне бойове мистецтво, за задумом засновника, повинен готувати спортсмена до будь-яких, навіть найжорстокіших викликів життя.

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 у 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 ВГО «Всеукраїнська Федерація Хортингу».

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.

Хортингу як виду спорту менше 10 років, але він розвивається надзвичайно швидкими темпами. 25 березня 2009 року була заснована національна федерація хортингу. У 2011-му був проведений перший чемпіонат України, а згодом популярність нового бойового мистецтва перейшла далеко за межі України. Число прихильників збільшилось настільки, що у вересні 2015 року в Польщі відбувся перший чемпіонат світу з хортингу. Участь взяли 165 учасників з 11 країн світу [1-14].

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України: від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, головний стрижень виду спорту хортинг – це багатовікові традиції, що передавалися від покоління до покоління, від часів сарматів − до Київської Русі, а далі − до запорозьких козаків.

Спортивне єдиноборство хортинг названо на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв – кола козаків «хорт», в який вони збиралися для виявлення найсильніших. Хортиця – символічне місце для українців, воно асоціюється з оплотом воїнів-козаків, де вони вдосконалювали свої бойові навички для захисту рідного краю. Саме Січ, на думку засновника хортингу Едуарда Єрьоменка, була місцем народження козацької доблесті і звитяги. Турніри між воїнами проводилися практично постійно і з різних приводів.

Правила козацьких боїв були такими: не кусатися, не лізти в штани (це значить не бити в пах), не виколювати очі, не виламувати пальці, не замотувати камені в ганчір'я, яким мотали руки, не бити суперника головою об землю [1-13].

Існує кілька основних розділів (видів) хортингу, а саме – «двобій», «сутичка», «форма» та «показовий виступ». «Двобій» є провідним розділом та візитною карткою хортингу, в якому поєдинок проводиться як комплекс із двох різних за правилами раундів [14].

У сучасності хортингу має три основні удари руками – прямий, збоку і знизу. І немає жодних умовностей, оцінки ступеня дотику чи жодної градації контакту – легкий, середній чи повний. Бал, а значить перемогу в хортингу, приносить лише результативний удар, який наніс видиму шкоду суперніку. Робота на землі дозволяє достроково завершити поєдинок больовим чи задушливим прийомом. Різнопланові два раунди основного розділу хортингу «Двобій» суттєво відрізняють хортинг від інших бойових мистецтв. У змішаних єдиноборствах всі раунди проводяться за єдиною схемою. А в хортингу перший і другий раунди різняться за екіпіруванням та арсеналом прийомів.

Перший обов'язків раунд має назву «Сила» і проводиться у спортсменів до 14 років у рукавицях, а після 14-ти років у 10-ти унцових боксерських рукавицях. Дозволяються удари ногами по ногах, руках, тулубу та голові. Правилами змагань дозволена боротьба в стійці та партері. Двобій спортсменів проходить у високому темпі з ударами руками в голову, короткочасними захватами рук, ніг, дозволені будь-які збивання суперника з ніг.

Другий обов'язків раунд має назву «Честь» і проводиться без рукавиць. Дозволені удари ногами у голову, тулуб, по ногах, по руках. Голими руками, кулаками, у голову удари заборонені. Дозволена боротьба в стійці та партері, захвати, кидки, больові та задушливі прийоми і в стійці, і у партері, утримання суперника на підлозі хорту (змагального майданчика) за шию, тулуб та кінцівки. В розділі «Сутичка» в хортингу дозволені лише кидки, больові та удушливі прийоми, ударів тут немає зовсім. Розділ покликаний дати змогу реалізувати свої здібності, природні задатки людям з розвиненою статичною силою, які не мають достатньо динамічного потенціалу ганяти суперника по хорту руками та ногами, але мають доволі багато енергії для боротьби в партері [5-8; 10; 13; 14].

Хортинг прекрасний тим, що в ньому можуть знайти себе як шукачі гострих відчуттів і адреналіну контактного двобою, так і поціновувачі концентрації та майстри акробатики та єдиноборств, як хлопці, так і дівчата. Адже, крім контактних розділів «Двобій» і «Сутичка» в хортингу також є розділ «Форма» та «Показовий виступ». «Форма» – це канони хортингу, вони сформовані на базі основних стійок, переміщень, блоків та ударів руками і ногами, які виконують як навчально-тренувальну так і демонстраційну функцію. При підготовці та демонстрації показових виступів дозволяється розбивання твердих предметів, використовувати не бойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю – ножі, шаблі тощо. І все це під спеціально підібрану українську музику [5-10; 13; 14].

У цілому, Українська федерація хортингу охопила фізкультурно-оздоровчою та навчально-тренувальною діяльністю всі регіони України і має свої представництва в усіх областях України, Автономній Республіці Крим, містах Києві та Севастополі, тісно співпрацює з Міністерством молоді та спорту України.

Сьогодні лише чемпіонат Київського регіону з хортингу збирає 300 сильних яскравих спортсменів. Не менш потужні осередки хортингу на Закарпатті та Львівщині, в Чернігівській області й Одесі, Кропивницькому та Дніпрі, Херсоні та Черкасах, Луцьку та Рівному. На Чемпіонат України з хортингу в розділах «Форма» і «Двобій» 16-18 березня 2018 року приїхало понад 600 спортсменів. Широкий арсенал прийомів, прості правила та мінімальна кількість обмежень роблять хортинг привабливим для спортсменів зі всіх куточків світу. Найкращим доказом актуальності та цікавості хортингу є його швидке поширення і вихід на міжнародну арену. Недаремно офіційною емблемою Всесвітньої федерації хортингу є графічне зображення п'яти чоловіків різних націй і рас з усіх континентів у бойових стійках. Федерації хортингу зареєстровані в Узбекистані, Молдові, Словаччині, Румунії, Франції, Індії, Тайланді, Латвії та на Кіпрі. За десять років існування хортингу проведено вже два чемпіонати Європи та два чемпіонати світу. Перший чемпіонат світу пройшов у вересні 2015 року в Польщі в місті Кендзежин-Козле. На змагання

з'їхалося більше 250 учасників з 11 країн світу. У травні 2016 року відбувся чемпіонат Європи з хортингу в місті Бардіїв (Словаччина) і зібрав 12 країн Європи. У листопаді 2016 року другий чемпіонат світу з хортингу приймала Україна – місто Трускавець. В невеличке курортне містечко в Карпатах з'їхалося 480 спортсменів з 14 країн світу: Україна, Польща, Сполучені Штати Америки, Марокко, Росія, Білорусь, Узбекистан, Азербайджан, Грузія, Угорщина, Молдова, Словаччина, Вірменія, Румунія. Третій чемпіонат світу з хортингу відбувся 20-23 квітня 2018 року в Латвії у місті Даугавпілс.

Система хортингу складається з двох взаємозв'язаних ключових блоків (розділів) – *спортивного (*передбачає такі види діяльності: спортивні змагання; спортивні показові виступи; спортивно-фольклорні шоу-програми і показові виступи*) й бойового (*входять елементи вивчення і вдосконалення прийомів самозахисту, нападу і ведення двобою, спеціальних прийомів (з використання підручних засобів, навколишнього оточення тощо).

Отже, зважаючи на два основні блоки (розділи) хортингу, можна виокремити такі його основні види:

– *військово-спортивний хортинг* – професійно-прикладний вид спорту для військових (воєнізовані естафети, смуги перешкод тощо);

– *військовий хортинг* – бойова армійська система;

– *бойовий хортинг* – двобої серед чоловіків з мінімальними обмеженнями;

– *поліцейський хортинг* – поліцейська бойова система та професійно-прикладний вид спорту поліції;

– *ММА хортинг* – змішане бойове мистецтво (єдиноборство);

– *козацький хортинг* – козацько-прикладна спеціальна система.

Звернемо увагу на вид хортингу – поліцейський хортинг (Президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу – Борис Шаповалов (кандидат психологічних наук, доцент, доктор філософії, Академік Української технологічної академії, полковник міліції запасу, неодноразовий чемпіон світу з бойових мистецтв, учасник миротворчих операцій, Кавалер ордену «Червона Зірка», радник Міжнародної поліцейської автомобільної корпорації (ІРМС) і помічник президента корпорації). Цей вид хортингу стрімко розвивається, як і всі інші види, але має вже не аби яке наукове підгрунття [2; 7; 8-11; 13-15].

Отже, проаналізувавши певну кількість наукових джерел [1-15], можна зробити такий *висновок:*

1. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та вкорінення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних, навчально-тренувальних семінарах, змаганнях та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру.

2. Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність, а першою задачею якого є – виховання людини духовної, створення багатого внутрішнього світу. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити свою життєву енергію на досягнення поставленої мети.

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. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.

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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.

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

6. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.horting.org.ua/node/1100.

7. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.

8. Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 128 с.

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

10. Офіційний сайт Української федерації хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.horting.org.ua/node/10.

11. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.

12. Серветник Андрій. Хортинг, як чинник патріотичного виховання студентської молоді / Андрій Серветник // Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 89-90.

13. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.

14. Трохимчук Юрій. Хортинг: універсальне українське єдиноборство починає завойовувати світ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.unian.ua/sport/10137158-horting-universalne-ukrajinske-yedinoborstvo-pochinaye-zavoyovuvati-svit.html.

15. Шаповалов Б. Поліцейський хортинг як вид спорту та система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях / Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 124–129.

Віктор Синьогуб,

Президент федерації хортингу в Черкаській області, ***Україна***

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ – ХОРТИНГ НА ЧЕРКАЩИНІ

Автором коротко аналізується історія створення та розвитку федерації хортингу в Черкаській області, а саме: хортинг-клубу «Мольфар». Робиться висновок, що всі українці повинні звикнути до того, що в Україні є національний вид спорту, що він є символом нашої нації, таким же як тризуб та калина.

Ключові слова: *український вид спорту, історія створення, розвиток федерації хортингу, Черкаська область, хортинг-клубу «Мольфар», спортсмени, змагання, національний вид спорту України.*

Суттєві зміни в політичному та соціально-економічному житті України, зростаючі вимоги суспільства до якісної освіти все виразніше спонукають до реформ в українській освіті, поступових кроків для системного вдосконалення в галузі виховання та оздоровлення дітей.

Законом України «Про освіту» визначені завдання з виховання громадянина – патріота України, забезпечення потреби особистості в творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовки до активної професійної та громадської діяльності, створення умов для соціального захисту та організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань і стану здоров'я дітей та молоді.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей. Слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю. Так почалася історія військово-політичного центру, з яким повинні були рахуватися всі. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися від роду в рід, від покоління до покоління [1-5].

Отже, спортивний клуб почав працювати ще в 2011 році під назвою: Клуб самооборони «Стимул». Але першою федерацією, з якою почав співпрацювати клуб – була Українська федерація хортингу (2013 рік). Таким чином, на сьогодні розвивається національний вид спорту України – хортинг у спортивному клубі під назвою Хортинг-клуб «Стимул». А в 2018 році був створений Хортинг-клуб «Мольфар», тренер – В. О. Синьогуб.

У залі Хортинг-клубу «Мольфар» тренується більше 120 осіб, із яких призерами змагань різного рівня стали більше половини спортсменів (розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система була спрямована на виключно природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен, а тепер президент Всесвітньої федерації хортингу – Е. А. Єрьоменко).

Хортинг – це не лише вид спорту, це національна ідея, яка відроджує традиції та допомагає вести здоровий спосіб життя, морально-етичні цінності та поширює ідею національно-патріотичного виховання, національних бойових традицій, дотримання українських звичаї, обрядів, людських законів, шанування свят, прадавню українську історію та прадідів. В хортингу кожна людина зможе знайти себе та свій улюблений розділ і це найголовніше!

Шлях хортингу – це не стільки технічна майстерність і фізична сила, скільки мудрість і бойовий дух. Бойовий дух хортингу уособлює Силу і Честь людини, почуття прекрасного і любов, непереможну волю і природню внутрішню енергію. Це дві сторони однієї медалі і гармонія, яка пронизує весь шлях пізнання і вдосконалення на шляху хортингу. Займаючись видом спорту хортинг, кожна людина стає переможцем не тільки змагань, а переможцем над собою. Займаючись хортингом як бойовим мистецтвом, кожна людина сама вчиться визначати собі цілі і з часом намагається досягати їх.

Хороші фізичні результати – це межа прагнень багатьох людей, особливо в звичайному виді спорту. Але в бойовому мистецтві хортинг – це лише етап, а не мета школи. … Кожен тренер хортингу несе особисту відповідальність за виховання кожного учня, який у нього займається, перш за все конкретно перед школою, колективом, сім'єю, а у філософському значенні – перед усім людським суспільством [5, с. 613].

А, отже, в 2018 році Української федерацією хортингу було поставлено два Всеукраїнських рекорди: один із яких був ініційований В. О. Синьогубом, а основну частину Всеукраїнського рекорду виконували спортсмени Хортинг-клубу «Мольфар», тренер В. О. Синьогуб.

За останні 3 роки Черкаська обласна федерація жодного разу не повернулася з Всеукраїнських змагань без командного кубку. В минулому 2018 році Українська федерація хортингу стала другою з 56 федерацій в номінації «Краща федерація року з неолімпійських видів спорту» (результат 9550 балів), що є кращим показником, ніж у Олімпійських федераціях за той же рік (1 місце легка атлетика – 9351,5 балів). За 2018-2019 роки спортсмени Черкаської обласної федерації прийняли участь у 24 заходах: змагання, семінари, атестації, показові виступи і т.д. Виступали на змаганнях та з гідністю «несли прапор» хортингу й ділом доказували, що хортингісти Черкащини – дисципліновані, наполегливі, сильні! Серед найкращих спортсменів можна відзначити: Єлизавету Колотило, Любов Крупська, Атевіка Маркаряна, Івана Нечая, Ірина Подлісецька, Володимира Семиза, Панаса Тимощука, Богдану Цимбал, Руслана Цимбал, Максима Чосенко. Це спортсмени, які вже вибороли золоті медалі починаючи від Всеукраїнських змагань до Чемпіонатів Світу.

Висновки:

1. Українці всі повинні звикнути до того, що в Україні є національний вид спорту, що він є символом нашої нації, таким же як тризуб та калина.
2. Люди повинні зрозуміти, що немає виду спорту більш ріднішого за Хортинг!
3. Дуже допомагає дітям підтримка батьків, особливо, коли допомога не лише дома, а й у залі. Це, по-перше, покращує контроль за виконанням вправ дома, коли батьки теж розуміють, що дитина робіть. Наполегливість батьків мотивує дітей до роботи на сто відсотків.
4. До успіху спортсмена веде ще й той факт: постійно проводиться доопрацювання вже вивчених прийомів, їх варіації, а також нові комбінації, які ще не використовувались на змаганнях. У «старшої» команди постійно ведеться робота над пошуком свого стилю ведення бою та вміння імпровізувати в складних ситуаціях. Для цього тренування ускладнюються, але систематично звертається увага на самопочуття в спортсмена [1; 4].
5. Успіх спортсмена залежить від його філософії життя. Якщо він справжній хортингіст, то дотримується філософії хортингу – це філософія добра. Чим людина сильніше, тим вона є добрішою. Сильна людина, успішний хортингіст, не може бути злим. Він володіє собою, він урівноважений, і його ніщо ніколи не може вивести з себе. Шлях хортингу – це шлях воїна, і він несумісний зі злістю і дріб'язковістю. Гарні думки, прекрасна мета прикрашають шлях спортсмена. Тільки дотримуючись цієї філософії, можна домогтися по-справжньому великих успіхів у цьому бойовому виді спорту [5, с. 614].

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. М. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та

філософській літературі / З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наукових праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] – К.: Паливода А. В. 2014. – Вип. 1. – 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. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Едуард Єрьоменко, Віктор Чибісов, Юрій Рейдерман, Дарина Загороднюк, Зоя 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. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

6. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

7. Офіційний сайт Української федерації хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.horting.org.ua/node/10.

***Ярослав Шелепень**, студент Київського національного університету будівництва і архітектури,*
***Іванна Ващук**, студентка Київського національного університету будівництва і архітектури*
Науковий керівник:
Р. А. Калениченко,** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри основ професійного навчання Київського національного університету будівництва і архітектури, **Україна

РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В ПРАКТИЦІ НАВЧАННЯ (ВПРОВАДЖЕННЯ В ХОРТИНГ)

Тези висвітлюють особливості майстерності педагога-психолога. Відзначено актуальність педагогічної психології. Наголошено, що ключовою фігурою в цьому процесі постає педагог-психолог. Педагогічна психологія вивчає особливості дитинства, зокрема допомагає з'ясувати психологію дорослої людини. Педагогічна література є не тільки найважливішим органом виявлення суспільно-політичної думки, а й обов'язковою умовою її формування.

***Ключові слова:** педагог, психолог, професійна майстерність, педагогічна психологія, історія, експеримент.*

Педагогіка і психологія споконвіку існують нерозривно, навіть якщо деякі практики не завжди віддають собі в цьому звіт. Незалежно від дискусії про предмет психологічної науки головним об'єктом психологічних досліджень завжди виступала особистість у всьому різноманітті її проявів. А будь-які міркування про особу не можуть обійти стороною проблему її становлення, яка, за великим рахунком, і становить предмет педагогічної науки. В даному випадку ми не будемо заглиблюватися в проблематику виховання, тобто управління становленням особистості. (Кому-то таке формулювання може видатися надто авторитарної, однак саме вона найбільш адекватно відображає суть проблеми). Ця велика сфера гідна окремої докладної розмови, для якого ще прийде час. Не меншої уваги гідна настільки ж велика частина спектра педагогічної проблематики, що стосується навчання. У психології порівняно недавно виділилася особлива галузь, що охоплює саме цю сферу. Вона виникла на перетині психології і педагогіки та отримала назву педагогічної психології. Фактично будь-який практик у

педагогіці є також практиком і в цій області і якщо недооцінює її роль, то і педагогом виявляється неважливим. Будь-яка практика – це додаток теорії до вирішення нагальних життєвих завдань [1, с. 73].

Роль психології в практиці навчання була усвідомлена задовго до оформлення педагогічної психології в самостійну наукову галузь. А. Дістервег Я. А. Коменський, Дж. Локк, Ж. Ж. Руссо, І. Г. Песталоцці, та інші мислителі наголошували на необхідності побудови педагогічного процесу на основі психологічних знань про дитину.

Особливе значення для становлення педагогічної психології мала творчість К. Д. Ушинського, перш за все його книга «Людина як предмет виховання. Досвід педагогічної антропології» (1868-1869 рр.), Яка багатьма розцінюється як перша наукова праця в цій галузі. Девізом багатьох поколінь педагогів і психологів стали крилаті слова К. Д. Ушинського: «Якщо педагогіка хоче виховати людину в усіх відношеннях, то вона повинна перш за ознайомитися також в усіх відношеннях». У той же час, саме від К. Д. Ушинського йде уявлення про педагогіку як про суто прикладної галузі знання. Він заперечував самостійність педагогіки як науки, залишаючи їй право лише користуватися відкриттями інших, самостійних, наук («фізіологія, психологія, філософія та історія дають закони педагогіці ...»). Цей погляд К. Д. Ушинського обумовлений його методологією, згідно з якою науки, звернені в майбутнє, відносяться до мистецтв, які мають свої ідеали, теорії, методи, але не мають законів, подібно природничо-математичних галузях знання. Звідси його розуміння педагогіки: галузь ведення «між наукою і практикою». До цього дня багато егоцентричні психологи, вже навіть не посилаючись на ідеї К. Д. Ушинського, називають педагогіку прикладною психологією. Такий погляд, ймовірно, має право на існування в тому сенсі, що педагогічний процес з необхідністю втілює в собі психологічні закони. Втім, у більшості педагогів на це інший погляд, також має право на існування. Залишається лише визнати, що користь педагогічній практиці приносить не протиставлення цих позицій, а їх розумний компроміс [1, с. 95].

Педагогічна психологія як самостійна галузь знання почала складатися в середині XIX ст., а інтенсивно розвиватися – з 80-х рр. XIX ст. Термін «педагогічна психологія» був запропонований в 1874 р. П. Ф. Каптеревим, якого також по праву слід назвати одним із основоположників цієї галузі. Достатньо ознайомитися з його давніми роботами: «Евристична форма навчання в народній школі», «Про різноманітність і єдність загальноосвітніх курсів», «Педагогічний процес» і ін.

У рамках функціональної психології, орієнтованої на еволюційно-біологічний принцип пояснення психічного розвитку, в якості вихідної позиції було прийнято твердження, що дитина в своєму розвитку проходить всі стадії історичного розвитку людства (так званий біогенетичний закон). Відповідна система навчання покликана була створити умови, при яких такий процес може реалізуватися повною мірою. З сучасних позицій такий погляд на розвиток дитини здається занадто спрощеним, а підхід до утворення – не дуже реалістичним. Але, незважаючи на це, функціоналізм збагатив педагогічну психологію і цінними ідеями: було зазначено на значення для розвитку дитини «відкриття» їм нового знання, постановки проблем, самостійного висування гіпотез, їх перевірки в зовнішньому (практичному) і внутрішньому (розумовому) плані.

Педагогічна психологія є результатом успішного розвитку двох наук – психології та педагогіки: У XIX ст. розширення їхніх наукових інтересів призвело до необхідності створити нову психологічну галузь. Провідною причиною виникнення педагогічної психології була потреба осмислення впливу соціально-політичних та економічних реалій, які склалися на зламі XIX-XX ст., на становлення підростаючої особистості. Тимчасове політичне затишшя в кінці XIX ст. свідчило, що в недалекому майбутньому можуть настати тривожні часи. Як виявилось, для Європи це був початок масованих кривавих соціально-політичних катаклізмів [4, с. 44].

Під впливом інформаційного підходу склалася концепція Р. Ганьє. В її основі лежить уявлення про ієрархічну будову моторних і розумових навичок. Щоб опанувати складним навиком (розумовим або моторним), учень повинен вміти виконати всі складові його елементарні навички. Організація процесу навчання передбачає знання викладачем структури освоюється навички та обліку рівня знань і вмінь учнів. Р. Ганьє виділив три складові процесу навчання: явища навчання, умови навчання, продукти навчання. Умови навчання підрозділяються па зовнішні (організація процесу навчання, структура засвоюваного матеріалу і т.д.) і внутрішні (наявність в учнів необхідних понять і навичок для успішного здійснення навчання). Продукти навчання – це основні види поведінки, засвоювані в ході навчання. Ганье виділяє кілька видів навчання, що розрізняються за складністю, – від освіти умовних рефлексів до складних форм засвоєння понять, правил, рішення задач. Слід зазначити, що чітко визначених позицій щодо механізмів навчання в цій концепції немає. Однак, Р. Ганьє ввів поняття когнітивних стратегій, па базі яких процес навчання регулюється самим суб'єктом.

У вітчизняній психології проблема навчання протягом ряду років займала одне з головних місць. Починаючи з 30-х рр. XX ст. були розгорнуті дослідження процесуальних аспектів навчання і розвитку: взаємозв'язку в пізнавальної діяльності сприйняття і мислення (С. Л. Рубінштейн, С. Н. Шабалін), пам'яті і мислення (А. Н. Леонтьєв, Л. В. Занков, А. А. Смирнов, П. І. Зінченко та ін.), розвитку мислення і мовлення дошкільнят і школярів в процесі навчання (А. Р. Лурія, А. В. Запорожець, Д. Б. Ельконін та ін.), механізмів та етапів оволодіння поняттями (Ж. І. Шиф, Н. А. Менчинська, Г. С. Костюк та ін.), виникнення і розвитку пізнавальних інтересів у дітей (Н. Г. Морозова та ін.). До 40-их рр. XX ст. з'явилося багато досліджень, присвячених психологічним питань засвоєння навчального матеріалу різних предметів: арифметики (Н. А. Менчинська) рідної мови і літератури (Д. Н. Богоявленський, Л. І. Божович, О. І. Никифорова та ін.). Ряд робіт було пов'язано з завданнями навчання читання та письма (Н. А. Рибников, Л. М. Шварц, Т. Г. Єгоров та ін.) [4, с. 62].

Основи теорії розвиваючого навчання були закладені ще в 30-і рр. XX ст. Л. С. Виготським при розгляді їм питання про співвідношення навчання і розвитку. З кінця 50-х рр. XX ст. гіпотезу Л. С. Виготського на широкій експериментальній основі перевіряють, обґрунтовують і конкретизують два науково-практичних колективу, створені Л. В. Занкова і Д. Б. Ельконіна. Ці колективи перенесли результати своєї багаторічної експериментальної роботи в практику масової школи і оформили їх у вигляді цілісних систем розвиваючого навчання. Виходячи з того, що звичайне початкове навчання, що спирається на традиційну дидактику, не забезпечує належного психічного розвитку дітей, Л. В. Занков поставив задачу побудувати нову дидактичну систему, засновану на взаємозалежних принципах: 1) навчання на високому рівні труднощі; 2) провідна роль теоретичних знань; 3) високий темп вивчення матеріалу; 4) усвідомлення школярами процесу навчання; 5) систематична робота над розвитком всіх учнів. Ці принципи були конкретизовані в програмах і способах навчання молодших школярів граматиці і орфографії російської мови, читання, математики, історії, природознавства, малювання, музики. Особливу увагу звернуто на створення умов для літературної творчості.

Відповідно до поглядів Л. В. Занкова, розвиваюче значення має саме навчання: «Процес навчання виступає як причина, а процес розвитку школяра – як наслідок». На думку В. В. Давидова, в цьому положенні відсутня ідея про опосередковану ланку між навчанням і розвитком, про їх складних динамічних залежностях, що не дозволяють охопити зв'язок причини і наслідки наперед даною формулою. У теоретичних роботах Л. В. Занкова високо оцінено значення внутрішнього зв'язку зон найближчого розвитку з психічним розвитком дітей, проте в принципах його дидактичної системи цей зв'язок не відображена. В експериментальному ж навчанні, проведеному його колективом, слабо

представлені моменти організації навчального спілкування і співпраці дітей, їх колективної навчальної роботи як істотних шляхів створення зон найближчого розвитку [5, с. 54].

Педагогічна психологія, як і вікова, також пов'язана з іншими психологічними галузями (медичною, спеціальною, спортивною, психогігієною, історією психології тощо). Недостатні знання про особливості навчально-виховного впливу, педагогічну діяльність дезорганізують роботу вчителя, нейтралізують перспективи професійного вдосконалення. Як наслідок, у педагогічному повсякденні педагогічна психологія часто ототожнюється з педагогікою, що є ознакою недостатнього рівня професійної майстерності.

Експеримент – метод збору фактів у спеціально створених умовах, які забезпечують активний прояв психічних явищ, що вивчаються. Також передбачає активне втручання дослідника в процес дослідження, що є основною перевагою над спостереженням.

Перш за все, виявлені основні психологічні новоутворення молодшого шкільного віку – це навчальна діяльність і її суб'єкт, абстрактно-теоретичне мислення, довільне управління поведінкою. Було також виявлено, що традиційне початкове утворення не забезпечує повноцінного розвитку у молодших школярів цих новотворів, не створює в роботі з дітьми необхідних зон їх найближчого розвитку, а тренує і закріплює ті психічні функції, які в своїй основі виникають у дітей ще в дошкільному віці (чуттєве спостереження, емпіричне мислення, утилітарна пам'ять і т.п.). Необхідно було організувати (спочатку в експериментальному порядку) таке навчання молодших школярів, яке могло б створювати у них необхідні зони найближчого розвитку, що з часом перетворюються в необхідні новоутворення. Така робота була розпочата в кінці 50-х рр. ХХ ст. і триває цим колективом досі [6, с. 67].

На основі відповідних передумов розроблена також допоміжна теорія, яка розкриває на сучасному логіко-психологічному рівні зміст основних типів свідомості і мислення і основних видів відповідних їм розумових дій (В. В. Давидов та ін.). Основною проблемою педагогічної практики донині виступає або ігнорування довели свою ефективність психологічних розробок, або використання їх еклектично підібраних фрагментів. Останнє створює у педагога ілюзію науково обґрунтованого підходу до навчання, але на практиці обертається створенням нових, непередбачених труднощів. Для подолання труднощів сьогодні прийнято кликати психолога. І він зможе виконати цю роль, якщо для нього самого теорії і методи навчання видаються екзотичними іграшками, які можна за бажанням використовувати в будь-якому поєднанні або не використовувати зовсім, а струнками системами науково-практичного знання [7, с. 126].

Таким чином, ні в жодні науково-методичній літературі не описується роль педагогічної психології в практиці навчання, тобто в хортингу – нове та недосліджене явище, що можна обґрунтовувати в дослідницьких роботах із дітьми дошкільного віку, учнями та студентами, які займаються українським видом спорту. Як доказ подаємо перелік най цитованих наукових джерел із хортингу – національного виду спорту України [2; 3; 8-10].

Список використаних джерел

1. Державна національна програма «Освіта» («Україна XXI століття») / Освіта. – 1993. – № 44-46; Закон України «Про вищу освіту» / Освіта України. – 2002. – № 17; Концепція педагогічної освіти від 23 грудня 1998 р. – К., 1998. – 20 с.

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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

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

4. Макаренко, А. С. Методика виховної роботи [Текст] / А. С. Макаренко. – К. : Радянська школа, 1990. – 366 с.

5. Педагогічна майстерність викладача: навчальний посібник / Л. Г. Кайдалова, Н. Б. Щокіна, Т. Ю. Вахрушева. – Харків: Видавництво НФаУ, 2009. – 140 с.

6. Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. – 2-ге вид. допов. і переробл. – К.: Вища пік., 2004. – 422 с.

7. Енциклопедія освіти / АПН України ; головний ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

8. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.

9. Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол. : Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 128 с.

10. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.

Анастасія Шитікова, *студентка Університету державної фіскальної служби України,*
Науковий керівник:
Р. В. Головащенко, *канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ,* ***Україна***

ХОРТИНГ – ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ

У даній публікації теоретично досліджується історія становлення та розвиток хортингу. Встановлюється зв'язок між славетним островом Хортиця та козаками і їхнім впливом на життя українського нарду; розвиток і становлення національного виду спорту України – хортингу та його значення для сучасників.

Ключові слова: *хортинг, острів Хортиця, Запорізька Січ, козаки, спорт, ідея, стан здоров'я, бойове мистецтво.*

В усі часи фізична культура була невід'ємною складовою загальної культури суспільства, основним завданням якої було і є поліпшення здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства. Будь-яка народність, народ чи нація – це те суспільне середовище, в якому розвиток фізичної культури завжди є нагальною життєвою потребою і чи не найважливішим засобом підвищення соціальної й трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних та творчих здібностей, взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків і зміцнення миру між народами.

Спорт як органічна частина фізичної культури надає можливість виявляти та уніфіковано порівнювати досягнення людей у різних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення.

Немає у світі народу, у якого не було б своїх національних фізичних вправ і рухливих ігор, що складають один із елементів фізичного виховання. Підтвердженням цього є чимала кількість національних видів спорту, в тому разі і єдиноборств, у яких

втілюється національний дух, філософія та спосіб життя певного народу. Так, в Японії виникло й поширилося на інші країни карате, у Китаї – ушу, в Кореї – тхеквондо, в Англії – бокс, у Росії – самбо та ін., які є основою духовного та фізичного розвитку народів цих країн.

У світову скарбницю спортивних єдиноборств зробила свій внесок і Україна. Саме тут, на народному ґрунті виник той вид єдиноборств, який став фундаментом національного духу, філософії та способу життя [7, с. 75].

Мета – дослідити історію становлення та розвитку національного виду спорту України – хортинг.

На сьогодні хортинг як вид спорту достатньо розвинений, але ж у цього виду спорту дуже цікавий історичний шлях. Сама ідея виникнення хортингу як комплексно ідеї самовдосконалення особистості пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління до покоління. Треба заглянути у саму глибину століть у пошуках його витоків. У дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі сармати, це ми можемо дізнатися ще за описами античних істориків. І нині сарматів вважають одними з найвправніших вояків в історії людства. Отже, не складно припустити, що традиції бойового виховання предків нашого народу тягнуться ще від сарматів і скіфів. Цікавим залишається і той факт, що до XVI століття в багатьох географічних картах територію України позначали назвою «SARMATTA» [2-6; 8-12].

Фізичне виховання у Київській Русі ґрунтувалося та розвивалося на основі багатовікових народних традицій. Поширення набули народні ігри, кулачні боротьба та двобої. Оскільки нашим пращурам доводилося багато воювати, то й ігри мали відповідні риси. Саме цим вони забезпечили Давньоруському народу відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, відмінний стан здоров'я та фізичної підготовки. Ще з історії відомо, що литовська, польська й українська шляхта, а з часом і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховування на Запорозьку Січ: вважалося, що тільки там, у середовищі відважних s хоробрих воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку й загартувати дух.

Місцем народження військового духу та козацької доблесті того часу була саме Запорозька багатотисячної армії. Хортиця стала притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю,яка виробила для себе у перервах між походами правила суворої дисципліни та самопожертви.

«Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів, та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або навіть групи козаків. Традиційні двобої у живому колі козаків, які отримали влучну назву «хорті», проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці і під час походів, і під час відпочинку, для того щоб підтримувати бойові навички на випадок смертельних сутичок із ворогом. У козацький хорт (відкрите коло з козаків виходили учасники двобоїв без зброї, заздалегідь віддаючи її товаришам по куреню. Якщо у хорт козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий (так звали вікового козака, який дивився за двобоєм у середині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанях не було прихованої зброї, а самі учасники двобою були тверезі. Будь-які порушення цих правил каралися позбавленням права голосу на козацьких нарадах. Виходите на хорт для двобою у нетверезому стані уважалося недостойним честі козака, адже за нього вболівали побратими» [2-12].

Ідея відродження у сучасному хортингу оздоровчих, бойових, культурних військово-патріотичних традицій Запорозької Січі як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та

духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій усіх етнічних груп і народностей, які населяли острів Хортиця. З історії відомо, що серед вільних козаків Січі, які разом переносили тяготи бойового життя під час походів, були представники близько сорока різних національностей. Серед такого порівняно більшими групами були представлені слов'яни, а також зустрічалися представники татар, айстро-угорців, романської групи, грузин, азербайджанці, вірмени, турки, азіатська група, євреї, цигани та навіть араби й африканці. Закон був для всіх один – жити чесно, стежити за своїм здоров'ям і дотримуватися військових традицій. «У проведенні ігри і двобоїв могли брати участь представники будь-яких народностей, головне – дотримання людських правил: не кусатися, не виколювати очі, не виламувати пальці, не класти каміння. Все інше тими первинними правилами було дозволено. Козацьке коло – хорт позначали на землі шляхом окреслення палицею кола, або на траві, визначаючи територію хорту невеличкими гілками дерева. Двобої проводилися доти, поки один із бійців не опинявся зверху на переможеному суперникові або до можливої втрати свідомості одного із суперників. Коли перемога одного козака над іншим ставала очевидною, наглядовий подавав команду припинити двобій, розбороняв сутичку, відтягуючи верхнього хортингіста, щоб той не мав можливості покалічити або смертельно вразити суперника» (на сьогодні педагогами-дослідниками розроблено, описано ігри з елементами козацьких ігор-забав, сценарії спортивних свят, конкурси тощо [1; 4; 5; 6; 12-14]).

Ідея відродження у сучасному хортингу оздоровчих, бойових, культурних військово-патріотичних традицій Запорозької Січі як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій усіх етнічних груп і народностей, які населяли острів Хортиця.

Ці старі правила двобоїв Запорозької Січі зберігаються і сьогодні. Навіть сучасні бої без правил не можна порівняти з тими двобоями, які проводили кошові отамани на Січі. Крім сутичок, постійними були і тренінги з різною холодною зброєю, зокрема козацькою шаблею, ножем і палицею. Постійно вдосконалювали навички володіння короткою і довгою сокирою, стрільба з пістоля у козаків була теж важливим елементом підготовки. Між походами козаки проводили змагання в майстерності самооборони, що давало їм можливість удосконалити практичні навички. Виховання фізично та морально досконалих вояків забезпечувала достатньо ефективна система фізичної підготовки, яка складалася: початковий відбір молоді; її фізичне виховання у січових школах і джур. Ще за часів козацтва українськими землями нерідко мандрували молоді хлопці й мірялися силою із сільськими парубками. Перемога в таких двобоях дуже цінувалась у селян, а переможець на тривалий час ставав героєм парубочої громади.

Висновок. Можна констатувати, аналізуючи наукову літературу та історичні документи [1-14], що на Запорозькій Січі існував приклад фізично досконалої людини. Він був зумовлений тим, що свій вільний час запорожці присвячували виконанню фізичних вправ та І особистій бойовій підготовці. Поєднання культу фізичної досконалості, високої моралі та духовності породило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру. Водночас, убираючи в себе найкращі зразки європейського, фізична культура українців за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу. Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків. Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Список використаних джерел

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
2. Зубалій М. Д. Історія становлення і розвитку національного єдиноборства хортинг / М.Д. Зубалій // Науковий журнал Інституту інноваційних технологій та змісту освіти. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 12. – К.: вид-во, 2013. – С. 39 – 47.
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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.
4. Діхтяренко З. Ігри патріотів (для учнів початкових класів) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/ 707715/1/ІГРИ%20ПАТРІОТІВ% 20%28для%20учнів%20початкових%20класів%29.pdf.
5. 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. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.
6. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
7. Кукушкін К. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя / К.Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 75–81.
8. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.
9. Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 128 с.
10. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua.pdf.
11. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 48.
12. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.horting.org.ua.
13. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.
14. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ: РЕКРЕАЦІЯ, РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Світлана Єресова,
студентка ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФСУ
Науковий керівник:
З. М. Діхтяренко, *канд. пед. наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФББПР УДФСУ,* ***Україна***

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОРТИНГОМ

Публікація «Позитивний вплив рухливих ігор на збереження здоров'я в дітей молодшого шкільного віку, які займаються хортингом» направлення на оприлюднення статистичних даних щодо здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Так, унаслідок початку шкільного навчання менше двох годин перебували на свіжому повітрі 63,9 % дітей, 8,6 % – менше 1 години. У рухливих іграх брали участь 50,7 % дітей, решта проводили свій вільний час біля екрану телевізора чи комп'ютера. Вже через три місяці від початку навчання у школі майже в половини першокласників батьки частіше спостерігали пригнічений настрій (49,3%), підвищену дратівливість, невмотивовану агресивність (47,2 %). Водночас батьки вважали свою дитину спокійною і врівноваженою у 49,6 % випадків, непосидючою і неуважною – у 25,7 %, збудливою – у 24,7 % випадків. Аналізуючи рівень успішності першокласників, побачили, що більшість дітей за І півріччя (48,6 %) мали середній рівень успішності, водночас багато дітей (39,3 %) були з низьким рівнем успішності, а достатній рівень спостерігався лише у 12,1 % учнів. Таким чином, щоб зберегти здоров'я в дітей молодшого шкільного віку, які займаються хортингом, тренери систематично проводять рухливі ігри, ігри патріотів і українські народні рухливі ігри («А ми просо сіяли, сіяли», «Блоха», «Бобер», «Була в лісі», «В бика», «Воробей (горобець), «Горобейко», «Горю-дуб», «Грушка», «Гуси», «Дзвіночок», «Довга лоза», «Дрібу, дрібу, дрібушечки», «Дуб», «Дуб чи качан», «Заїнько», «Зайчик», «Квочка», «Кіт і Миша», «Коти», «Кружок (Царівна)», «Куці-баба», «Ластівка», «Латки», «Лис», «Мак», «Мала купа», «Міст», «Мовчанка», «Перепілка», «Перстенець», «Піжмурки», «Подоляночка», «Рибка», «Ріпка», «Свічка», «Сірий кіт», «Смик», «Сміх», «Совонька», «Сонечко», «Стовп», «У квача», «У коваля», «У латки», «У сірого вовка», «У хрещика», «Хлібчик», «Цурка», «Щітка» і т.д.), які позитивно впливають на всебічний розвиток і виховання дітей любого віку [2-6; 10; 11].

Ключові слова: *молодший шкільний вік, шкільний вік, хортинг, статистичні дані, здоров'я дітей, ігровий метод, значення гри, гіподинамія, особистість школяра, рухова активність, заняття з фізкультури, розвиток дитини, всебічний розвиток, виховання дітей, телевізор, комп'ютер, рівень успішності.*

Збереження і відновлення здоров'я дітей України стає надзвичайно важливою справою, оскільки це – наше майбутнє і одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Воно є не лише особистим надбанням людини, але й суспільним багатством, одним із найважливіших показників добробуту народу.

Незважаючи на те, що в 1995 р. Україна приєдналася до Проекту створення «Шкіл здоров'я», ефективної системи надання медичної допомоги дітям шкільного віку в умовах шкільного закладу в Україні не існує, що знайшло відгук у Постанові Верховної Ради України №854 VIII від 8.12.2015 р. «Про рекомендації парламентських слухань на тему: «Сімейна політика України – цілі та завдання».

Мета публікації – аналіз статистичних даних щодо здоров'я дітей молодшого шкільного віку; рекомендації щодо збереження здоров'я в дітей молодшого шкільного віку, всебічного їх розвитку і виховання.

Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. За даними досліджень В. Г. Майданника (2002), лише 1,1 % дітей є практично здоровими, а в середньому на одну дитину припадає 2,5 захворювання.

За результатами досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України значно погіршився стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Так, 70 % дітей, які готуються до школи, вже мають порушення стану здоров'я, а 30 % – хронічні захворювання; понад половину дітей цього віку мають таку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню в школі. Особливо це стосується тих, хто навчається у гімназіях, ліцеях, коледжах – стан їхнього здоров'я у 1,5 рази нижчий, ніж у дітей загальноосвітніх шкіл. Діти, які навчаються за ускладненими програмами, перебувають у стресових умовах, у стані постійного напруження, навіть перенапруження, що само по собі є преморбідним станом. В учнів гімназій у два рази частіше спостерігається підвищений артеріальний тиск, у більшої частини з них відмічена підвищена невротизація. При цьому протягом 5 років навчання в школі в 1,5 рази зростає частота порушень зору, у 3-4 рази – патології органів травлення, у 2-3 рази – порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 рази – нервово-психічних розладів.

Ці факти доводять, що на стан здоров'я дітей впливає так званий шкільний фактор, про що свідчить суттєве збільшення різних захворювань під час тривалого навчання в школі. Так, у 70 % дітей молодшого шкільного віку індивідуальна, розумова та фізична працездатність не відповідає їх шкільному навантаженню. Надалі впродовж п'яти років навчання в школі в дітей у 3-4 рази зростає патологія органів травлення, у два рази – органів зору та нервової системи.

Дослідження, які проводились протягом останнього десятиліття в ДУ «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України», показали, що здоровими можна вважати лише 23,3% сучасних школярів м. Києва, а у 47,4 % з них діагностовано хронічні захворювання. Суттєвого зростання набула частота хвороб органів дихання (54,5 %), травлення (41,8 %), нервової, ендокринної (11,8 %) та кістково-м'язової систем. Протягом шкільних років в усіх дослідних групах дітей зростає частота хронічної патології (з 22,5 % до 40,5 %), при цьому збільшується частота захворювань носоглотки, органів травлення, нервової, ендокринної та кістково-м'язової систем. Негативною тенденцією є також зростання частки дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, здебільшого пікноїдного типу, при зменшенні фізичної витривалості та м'язової сили.

При аналізі стану здоров'я дітей м. Києва в ретроспективі 50 років констатовано, що сучасні старшокласники мають у шість разів більшу частоту захворювань органів дихання, у три рази органів травлення, у 5,2 – ендокринних хвороб, у тому числі ожиріння – у 4,3 разу; в 2,8 – хвороб нервової системи, ніж їхні однолітки в минулому. Вже за кілька місяців навчання першокласників у значної кількості школярів з'являлись скарги, які можна було трактувати як прояви шкільної дезадаптації. Переважали скарги на швидку втомлюваність – 50,7 % дітей, головний біль – 43,2 %, порушення сну – 40,7 %, періодичний біль у животі – 38,6 % (у 9,3 % першокласників біль у животі відмічався часто). Слід зазначити, що через 2 місяці навчання майже в половини дітей ми спостерігали зміни апетиту: зниження – у 36,4 %, надмірний апетит – у 5,4 %.

Внаслідок початку шкільного навчання менше двох годин перебували на свіжому повітрі 63,9 % дітей, 8,6 % – менше 1 години. У рухливих іграх брали участь 50,7 % дітей, решта проводили свій вільний час біля екрану телевізора чи комп'ютера.

Одним із проявів шкільної дезадаптації й ознак перевтоми дитини може бути зміна її поведінки. За даними, вже через три місяці від початку навчання у школі майже в половини першокласників батьки частіше спостерігали пригнічений настрій (49,3%), підвищену дратівливість, невмотивовану агресивність (47,2 %). Водночас батьки

вважали свою дитину спокійною і врівноваженою у 49,6 % випадків, непосидючою і неуважною – у 25,7 %, збудливою – у 24,7 % випадків.

Рівень тривожності у першокласників перевірявся спеціальним тестом тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен). Так, було виявлено, що низький рівень тривожності мали 19,3 % першокласників. Для цих дітей характерним було незначне емоційне реагування при невдачах, нечутливість до не успіхів, відносний спокій, що носить захисний характер і ніби не допускає неприємний досвід у свідомість. Ці діти не відчували серйозних труднощів, добре адаптувалися до навчання і справлялися з навчальним навантаженням, були комунікабельними при спілкуванні з учителями й ровесниками.

Середній рівень тривожності мали 53,6 % першокласників. Ці учні переживали свої не успіхи й невдачі, але вони не зачіпали їх глибоко. Працездатність таких дітей не була низькою, однак вона помітно знижувалася до кінця навчального дня. Часто відмічалися ознаки перевтоми, порушення концентрації уваги. Помітне напруження спонукало до переборення труднощів. В емоційній сфері були виражені коливання настрою, невпевненість. Високий рівень тривожності мали 27,1 % першокласників. Для таких дітей характерним було гостре, тривале, болісне реагування на невдачі. Вони переживали виражену тривогу в ситуаціях публічної перевірки знань, постійно очікували негативного ставлення до себе, негативних оцінок з боку батьків, педагогів і ровесників, що заважало їм адекватно оцінити ситуацію. Їм було тяжко встигати на рівні класу, працездатність у них була низька, перевтома наставала дуже швидко, що виявлялось в неуважності, відволіканні, рухливому неспокої.

Аналізуючи рівень успішності першокласників, побачили, що більшість дітей за І півріччя (48,6 %) мали середній рівень успішності, водночас багато дітей (39,3 %) були з низьким рівнем успішності, а достатній рівень спостерігався лише у 12,1 % учнів.

Порушення адаптації до шкільного навчання може проявлятися у виникненні різноманітних скарг, змінах настрою і поведінки, підвищеній втомлюваності, погіршенні апетиту і схильності до частих гострих захворювань, погіршенні показників фізичного розвитку, недостатнього рівня успішності, напруження регуляторних адаптаційних механізмів із тенденцією до виснаження функціональних систем. Все це потребує розробки і впровадження у шкільну практику профілактично-оздоровчих комплексів, метою яких має бути покращення адаптації першокласників до систематичного шкільного навчання, збільшення їхніх функціональних резервів і покращення успішності, щоб процес навчання у школі був цікавим, корисним і не завдавав шкоди здоров'ю [1]. Одним із профілактично-оздоровчих комплексів є хортинг, який має різні розділи, напрями. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму. Таким чином, щоб зберегти здоров'я в дітей молодшого шкільного віку, які займаються хортингом, тренери систематично проводять рухливі ігри, які позитивно впливають на всебічний розвиток і виховання дітей [2-6; 10; 11]. Адже, на величезне значення рухливих ігор у справі виховання дітей та формування їх особливості вказували видатні педагоги, лікарі, психологи і громадські діячі: І. Д. Бех, В. В. Гориневський, П. Ф. Лесгафт, А. С. Макаренко, Є. А. Покровський, В. О. Сухомлинський, К. Д. Ушинський та ін.

Так, видатний педіатр і психолог Є. А. Покровський вважав рухливі ігри природною потребою дитячого організму і джерелом здоров'я. А творець наукової системи фізичного виховання П. Ф. Лесгафт зазначав, що гра є вправою, за допомогою якої дитина готується до життя. Гігієніст і педіатр В. В. Гориневський звертав увагу на оздоровчо-гігієнічне значення рухливих ігор, вказував на те, що ігри в дитячому віці повинні бути органічною частиною навчального процесу і активним відпочинком після

надто збуджуючої розумової праці. А. С. Макаренко, український педагог і письменник, один із засновників системи дитячо-підліткового виховання, бачив у грі величезні можливості для формування особистості майбутнього громадянина і діяча. Він надавав вагомого значення іграм із точки зору виховання почуття відповідальності, вміння переборювати труднощі тощо. А. С. Макаренко розглядав ігри, як один із дійових засобів підготовки дітей і молоді до праці. На його думку, гра для дітей має таке ж значення, як трудова діяльність для дорослого. Найбільш корисними у виховному плані А. С. Макаренко вважав ігри, які вимагають від дітей «робочого зусилля», він писав, що гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі» [9].

Отже, за висновками Л. П. Іванченко, школа покликана дати поколінню, що підростає, глибокі і міцні знання основ наук, виробити необхідні навички і вміння, сформувати світогляд, забезпечити всебічний розвиток особистості. Водночас школа повинна виконати і оздоровчу роль, тому що сучасному суспільству стає небайдуже, якою ціною для здоров'я підростаючого покоління здобуваються знання, так як здоров'я – це головна людська цінність. На цей час у освітніх закладах існує проблема з забезпечення учнів прийнятною і цікавою руховою діяльністю. Зайняття з фізкультури малочисельні у тижневому розкладі занять, цікавість учнів до фізичних вправ слабка і поверхнева [7].

За висновками іншого дослідника Г. А. Лещенко, при значному і щоденному розумовому навантаженні, хронічній втомі більшості школярів, у постійній стресовій ситуаціях, викликаній різноманітними факторами – від непорозумінь із друзями та батьками до турбуючої ситуації в країні, близько половини учнів, крім як на навчальних обов'язкових заняттях з фізичного виховання, до фізичних вправ більше не звертаються, і серед школярів рідко хто за своєю власно ініціативою виходить на оптимальний рівень рухової активності.

Мотивація до фізичного самовдосконалення не з'являється сама по собі, її потрібно формувати в ситуаціях навчального процесу, фіксувати і закріплювати позитивні мотиви та нейтралізувати вплив негативних [8].

Фізична активність, насолода повноцінним рухом є невід'ємним видом діяльності людини, обов'язковою умовою для збереження і зміцнення здоров'я. Характерні особливості сучасного способу життя, що має прогресуючу тенденцію – скорочення обсягів рухової активності (гіпокінезія) і м'язової роботи (гіподинамія) в поєднанні з нервово-психічними перевантаженнями. Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність. У даний час дуже актуальними є питання пошуку ефективних засобів, форм і методів фізичного виховання учнів, оптимізації їх рухової діяльності [11].

Молодший шкільний вік є одним із найбільш важливих і переломних етапів у житті людини. Маленька людина набуває новий соціальний статус – статус школяра, і у нього з'являються суспільно значущі обов'язки. У цей період закладаються основи подальшого розвитку людини, формується особистість школяра. Однією з основних завдань системи початкової освіти є формування мотивації дитини до навчання школі. Поряд з цим завданням постає і питання про формування мотивації до здорового способу життя, розвитку інтересу до уроків фізичної культури та прищеплення любові до спорту. Для молодших школярів провідною діяльністю є навчальна, а гра залишається як засіб, інструмент і т.д., який можна використати під час кожного уроку, між уроками. Тому, щоб задовольнити потребу молодшого школяра в руховій активності, необхідно включати ігри в усі форми роботи з фізичного виховання молодших школярів.

Гра – природний супутник життя дитини і тому відповідає законам, закладеним самою природою в організмі, що розвивається дитини – невгамовної потреби його в життєрадісних рухах.

Соціологи вважають, що рухливі ігри стоять на вищому щаблі інтересів дітей. У даний час значення ігор зростає. У грі задовольняються фізичні і духовні потреби дитини, в ній формуються його розум, вольові якості. Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного розвитку рухових якостей. Вони ж найбільшою мірою дозволяють удосконалювати такі якості, як спритність, швидкість, сила, координація. При раціональному використанні гра стає ефективним методом фізичного виховання.

Використання рухливих ігор передбачає не тільки застосування будь-яких конкретних засобів, але може здійснюватися шляхом включення методичних особливостей гри в будь-які фізичні вправи, у фізкультурні п'ятихвилинки на перервах, у прогулянки.

Найбільш ефективним засобом прищеплення молодшим школярам інтересу до фізичної культури і спорту є різноманітні рухливі ігри. Ігрова форма проведення занять з фізичної культури є основою методики навчання спортивних ігор і вправ. Заняття в молодшому шкільному віці має проходити у веселій і невимушеній обстановці, не повинно бути монотонним, викликати нудьгу, має проходити як цікава гра.

Важливо, щоб дитина отримувала задоволення від уроку фізичної культури і спорту. Необхідно зробити навчальний матеріал доступним і зрозумілим кожному. До кожної дитини необхідно підходити індивідуально. При підборі спортивних вправ потрібно враховувати вік дитини, рівень його фізичної підготовленості на основі всього цього підбирати для дитини завдання по силі, щоб вона відчувала успіх, з'явилася впевненість у собі, і на основі цього розвинувся інтерес до спортивних занять. Правда, з похвалою важливо не перестаратися, щоб це не призвело до завищеної самооцінки. Все це необхідно тому що, не зважаючи на легкість, рухливі ігри є досить важкими для засвоєння.

Діти дуже люблять змагатися один із одним. Тому, якщо є можливість проводити вправу з елементами змагання, є сенс так зробити. Будь то гра або змагання, необхідно пам'ятати про те, що в процесі цієї діяльності повинні обов'язково вирішуватися як мінімум три групи завдань: оздоровчі, виховні та освітні, тому всі ігри та змагання, що проводяться на уроках фізичної культури повинні відповідати поставленим цілям і завданням, і ні в якому разі не суперечити їм.

Одним із важливих моментів є усвідомлення дитиною сенсу виконуваних ним вправ. Це значно підвищить швидкість і міцність засвоєння рухових навичок і умінь. Свідоме й активне ставлення молодшого школяра до спортивних вправ виникає тільки тоді, коли він знає, чому в тій чи іншій ситуації доцільніше застосовувати ті чи інші дії, виконувати їх в визначеному напрямку.

За останні роки рухливі ігри все рішучіше завойовують симпатії педагогів. Педагоги та тренери, шукаючи творчої складової у методиці викладання свого предмету, прагнуть широко і різнобічно вводити гру або її елементи в повсякденне життя учнів, так як гра залишається провідною діяльністю в житті молодшого школяра. Вона є умовою для розвитку рухової активності молодшого школяра.

Проблема розвитку інтересу школярів до фізичної культури і спорту далеко не нова, їй присвячені численні наукові публікації та дослідження. Однак, як показує практика, ця проблема, на жаль, не є остаточно вирішеною, і вимагає подальшої наукової та прикладної розробки. Тому в зв'язку з вищесказаним, проблема розвитку інтересу школярів до занять фізичною культурою і спортом є досить актуальною і затребуваною на сучасному етапі розвитку системи освіти.

Найголовнішу і важливу роль в становленні розвитку мотивації та інтересу до занять спортом – хортингом молодших школярів грає вчитель фізичної культури та/або тренер з обраного виду спорту – хортинг. Учитель фізичної культури є провідником дитини в світ спорту. Він повинен вести за собою і показувати приклад, захоплювати

дітей і зацікавити їх своїм предметом. Класний керівник також на фізкультхвилинках, перервах і заняттях не повинен забувати про здоров'я своїх підопічних, повинен прищеплювати дітям інтерес до свого здоров'я, розвивати мотивацію на його збереження і зміцнення.

Батьки є для дитини найважливішими людьми, і саме на їх плечі лягає завдання виховати у дітей до школи мотивацію на збереження і зміцнення здоров'я, розвинути інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Таким чином, задля розвитку інтересу до фізичної культури і спорту в молодшому шкільному віці потрібно об'єднати зусилля класного керівника, вчителя фізичної культури, тренера і, звичайно, батьків дитини.

Крім того, бажано, щоб однокласники також займалися спортом, тому що шкільний колектив є потужним фактором у формуванні інтересів дітей до занять фізичними вправами і спортом.

Таким чином, ігровий метод у силу всіх притаманних йому особливостей використовується в процесі фізичного виховання не стільки для початкового навчання рухам або виборчого впливу на окремі фізичні здібності, скільки для комплексного вдосконалення рухової діяльності та запобігання багатьом захворюванням, поліпшує психологічний стан дитини. У найбільшій мірі рухливі ігри дозволяють удосконалювати такі якості і здібності, як спритність, швидкість орієнтування, винахідливість, самостійність, ініціативність. У руках умілого фахівця ігровий метод є також досить дієвим засобом для виховання колективізму, товариства, свідомої дисципліни та інших моральних якостей особистості.

Узагальнюючи вищесказане, зазначимо: більшість учених вважають, що в формуванні різнобічно розвиненої особистості дитини, і в зміцненні здоров'я, рухливим іграм різного типу відводиться не останнє місце. Вони розглядаються важливим засобом фізичного виховання. Водночас вони надають оздоровчий вплив на організм молодшого школяра [3-11].

У грі дитина вправляється в найрізноманітніших рухах; бігу, стрибках, лазіння, перелізанні, киданні. Велика кількість рухів активує дихання, кровообіг і обмінні процеси. Це в свою чергу сприятливо діє на психічну діяльність. Оздоровчий ефект посилюється, якщо рухливі ігри проводять на свіжому повітрі. Надзвичайно важливо враховувати роль зростаючої радості, інтересу до результатів гри, яких зазнає дитина. Захопленість дитини грою не тільки мобілізує її фізіологічні ресурси, але і покращує результативність рухів.

Гра є незамінним засобом вдосконалення рухів, моторики, сприяє вихованню швидкості, сили, витривалості, координаційних здібностей. У рухливій грі, як діяльності творчої, ніщо не обмежує свободу дій дитини, в ній він розкутий і вільний. Уроки ігрової спрямованості органічно вписуються в дитяче життя. Діти дуже люблять грати, і тому в молодшому шкільному віці для розвитку рухової активності та в оздоровчо-профілактичних цілях доцільніше використовувати гру [3; 5-8; 11].

Щоб зберегти здоров'я в дітей молодшого шкільного віку, які займаються хортингом, тренери систематично проводять рухливі ігри, ігри патріотів і українські народні рухливі ігри («А ми просо сіяли, сіяли», «Блоха», «Бобер», «Була в лісі», «В бика», «Воробей (горобець), «Горобейко», «Горю-дуб», «Грушка», «Гуси», «Дзвіночок», «Довга лоза», «Дрібу, дрібу, дрібушечки», «*Дуб*», «Дуб чи качан», «Заїнько», «Зайчик», «Квочка», «Кіт і Миша», «Коти», «Кружок (Царівна)», «Куці-баба», «Ластівка», «Латки», «Лис», «Мак», «Мала купа», «Міст», «Мовчанка», «Перепілка», «Перстенець», «Піжмурки», «Подоляночка», «Рибка», «Ріпка», «Свічка», «Сірий кіт», «Смик», «См*іх*», «Совонька», «Сонечко», «Стовп», «У квача», «У коваля», «У латки», «У сірого вовка», «У хрещика», «Хлібчик», «Цурка», «Щітка» і т.д.), які позитивно впливають на всебічний розвиток і виховання дітей [2-6; 10; 11]., які позитивно впливають на

всебічний розвиток і виховання дітей. Як приклад, можна використовувати вже наведені ігри авторами в науковій літературі [2-6; 11].

Список використаних джерел

1. Стан здоров'я дітей України. Фрагменти інформаційних матеріалів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://xn----7sbabjc3a3bjjerupj8d7f5fj.org/pz0/00_112.html.

2. Діхтяренко З. Ігри патріотів (для учнів початкових класів) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707715/1/ІГРИ%20ПАТРІОТІВ%20%28для%20учнів%20початкових%20класів%29.pdf.

3. Діхтяренко З. М. Психолого-педагогічна класифікація рухливих ігор / З. М. Діхтяренко // Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорт України / З. М. Діхтяренко. – К. , 2011. – Вип. 70. – С. 131-139.

4. Діхтяренко З. М. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу / З. М. Діхтяренко // Фізичне виховання в школі: Науково-метод. журнал. – К. : „Педагогічна преса". – 2005. – № 1. – С. 18–20.

5. 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.

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

7. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Л. П. Іванченко. – Луганськ, 2007. – 20 с.

8. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.

9. Макаренко А. С. Твори / А. С. Макаренко. – К. Радянська школа, 1954. – 366 с.

10. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.

11. Подвижные игры на уроках в 1 классе. [Текст] // Физическая культура в школе. – 1990. – № 6.

УДК 614.2:616.31–057.87(043.3)

Вероніка Єрьоменко,
студентка стоматологічного факультету Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, студентка ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України
Науковий керівник:
Е. А. Єрьоменко, *заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, президент Всесвітньої федерації хортингу,* ***Україна***

МЕДИЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З ХОРТИНГУ

У даній науковій статті викладені сучасні уявлення про спортивну медицину та фізичну реабілітацію в хортингу, процедуру медичного обслуговування спортивних змагань. Подано параметри впливу фізичного навантаження на організм, методи обстеження в спортивній медицині, обґрунтовано зв'язок функціонального стану з показниками здоров'я, розглянуто питання допуску хортингістів до участі у змаганнях,

до занять хортингом, у тому числі осіб з травмуваннями та граничними станами. Розглянуто передпатологічні і патологічні стани, спричинені нераціональними заняттями хортингом, фактори ризику раптової травми під час змагальної діяльності, медико-біологічні засоби відновлення хортингістів. Описано показання та протипоказання до призначення засобів фізичної реабілітації. Наведено клініко-фізіологічне обґрунтування та особливості медичного огляду спортсменів хортингу. Застосування лікувальної фізичної культури й інших засобів фізичної реабілітації в комплексному лікуванні хортингістів після травмувань різноманітного профілю. Викладено матеріал щодо концепції і підходів до класифікації засобів і методів гігієни змагальної діяльності в хортингу, визначено цілі і завдання спортивної медицини в хортингу, як проводиться медичне обстеження спортсменів, методи лікарсько-педагогічного контролю під час змагань з хортингу, медичного забезпечення змагань. Перевірено ефективність рекомендованої і впровадженої педагогічної системи залучення учнів гуртків хортингу до ведення здорового способу життя через профілактику травм. Подано результати дослідження ефективності рекомендованих засобів і методів профілактики травм хортингістів дитячо-юнацького віку для використання в педагогічній практиці керівників гуртків, вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів для підвищення спортивної підготовленості учнів гуртків і спортивних секцій хортингу позашкільних, загальноосвітніх та вищих навчальних закладів, а також учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, які готуються до спортивних змагань з хортингу.

***Ключові слова**: спортивні змагання, хортинг, профілактика, організм людини, спортивна медицина, діти, юнаки, виховання, спорт, здібності, тренування, педагогічні умови, ціннісне ставлення до здоров'я, лікування, допуск до змагань.*

Вступ. Основна мета медичного забезпечення спортивних змагань з хортингу – збереження здоров'я спортсменів, попередження травм і захворювань, створення найбільш сприятливих умов для досягнення високих результатів учасниками змагань. Медичне забезпечення здійснюється лікарсько-фізкультурної службою і територіальними лікувально-профілактичними закладами охорони здоров'я (фізкультурними диспансерами) за заявками Української федерації хортингу, обласних, міських та районних федерацій, та інших організаторів змагань. Весь процес медичного забезпечення спортивних змагань з хортингу можна умовно розділити на 3 етапи: попередній, основний і заключний [1; 3; 10; 12].

Попередній етап передбачає:

1. Ознайомлення з положенням про змагання з хортингу і зокрема з регламентацією медичної допомоги. Надання медичної допомоги хортингісту виконується тільки після дозволу рефері на хорті. У спортивних командах хортингістів-професіоналів медичне обслуговування здійснює штатний лікар команди, а хортингістам-любителям аматорського виду спорту – тільки офіційний лікар змагань. Регламентація за віком при цьому дуже важлива, оскільки вона вказується у регламенті (положенні) про проведення змагань.

2. Складання плану медичного обслуговування проводиться виходячи з місця проведення, місць харчування і розміщення спортсменів.

3. Ознайомлення зі станом спортивної бази, в тому числі з наявністю, оснащеністю медичного пункту (виходячи з санітарно-гігієнічних норм).

4. Визначення можливості і коштів евакуації постраждалих в обумовлені заздалегідь лікувально-профілактичні установи.

5. Визначення та наявність до моменту змагань необхідного переліку діагностичної апаратури і засобів надання першої лікарської допомоги.

6. Визначення кількості медпунктів, їх місця, оснащення, конкретного медперсоналу на відповідних етапах, для надання необхідних заходів.

Основний період безпосереднього обслуговування змагань передбачає:

1. Участь у роботі мандатної комісії. Правильність допуску – оформлення заявки (відповідність віку і кваліфікації спортсмена). Допуск повинен бути оформлений не раніше як за 10–15 днів до початку змагань з хортингу, напроти ПІБ кожного учасника має бути підпис лікаря та печатка відповідної установи – лікарського диспансеру. При наявності сумнівів – додаткове медичне обстеження на предмет стану здоров'я на момент змагань. Термін придатності допуску (довідки) до 6 місяців, крім розділів «форма» та «показовий виступ».

2. Поточний санітарний контроль стану спортивної бази, де проводяться змагання з хортингу, а також місць харчування і розміщення.

3. Спостереження з метою попередження захворювань, травм, перенапруг: опитування, вибіркові обстеження, особливо при наявності скарг.

4. У правилах і положенні про змагання з хортингу передбачається конкретний віковий склад учасників. Будь-які відхилення щодо цього пункту від положення і правил вимагають спеціального медичного дозволу на участь у змаганнях.

Цілі і завдання спортивної медицини хортингу

Завдання медичного обслуговування хортингістів:

– регулярні спостереження за здоров'ям осіб, що займаються хортингом;

– діагностика, лікування та попередження захворювань і травм у хортингістів різних вікових груп;

– досягнення оздоровчого ефекту хортингу в осіб різного віку, статі та стану здоров'я;

– визначення найбільш раціональних гігієнічних умов фізичного виховання спортсменів хортингу, усунення негативного впливу на людину в процесі занять хортингом;

– контроль за функціональним станом тих, хто займається хортингом у спортивних секціях і клубах;

– вирішення питань харчування, відновлення фізичної працездатності і реабілітації спортсменів, які перенесли травми і захворювання.

Всі ці заходи здійснює спортивний лікар.

Основні форми, роботи в спортивній медицині хортингу:

– лікарське обстеження осіб, хто займається хортингом;
– лікарсько-педагогічний контроль провідних спортсменів;
– оздоровчі, лікувальні і профілактичні заходи;
– санітарно-гігієнічний нагляд за умовами проведення занять і змагань з хортингу;
– медичне забезпечення спортивних змагань різного рівня;
– попередження спортивного травматизму;
– лікарсько-спортивні консультації;
– санітарно-просвітня робота серед спортсменів і популяризація хортингу серед населення.

Методи проведення медичного обстеження хортингістів.

Лікарські обстеження осіб, що займаються хортингом, діляться на первинні – коли лікар вирішує питання про допуск до занять хортингом; повторні – визначають вплив занять хортингом на стан організму спортсмена; додаткові – для вирішення питання про допуск спортсмена до тренувань і змагань після перенесених захворювань, травм та інше [2; 4; 5; 7].

При первинному обстеженні лікар проводить ряд інструментальних досліджень хортингіста, його тестування і вирішує після цього питання про допуск до занять хортингом. Повторно обстежують тих, хто вже займається хортингом. Лікар визначає функціональний стан спортсмена, його фізичний розвиток і дає висновок про вплив

спортивних занять на стан здоров'я хортингіста. Повторне обстеження зазвичай проводиться 1–2 рази на рік, у хортингу вищих досягнень – 2–4 рази. Додаткове лікарське обстеження дозволяє вирішити питання про допуск спортсмена до змагань, а також до тренувань після перенесених травм і захворювань, при перетренованості (перенапруженні) та інших функціональних порушеннях. Крім того, в хортингу додатковий огляд проводиться лікарем перед зважуванням і участю у змаганнях [6; 8].

Поглиблене медичне обстеження (ПМО) хортингістів проводиться 2–4 рази на рік для визначення стану здоров'я та фізичного розвитку спортсмена; функціонального стану хортингістів, їх адаптації до фізичних навантажень; виявлення симптомів передпатології. Якщо виявляється перетренованість, лікар дає відповідні рекомендації, робить необхідні лікувальні призначення і визначає дату наступного візиту. Щоб вивести компетентний висновок за результатами обстеження, лікарю необхідні знання щодо таких показань, як тренованість, фізична підготовленість хортингіста тощо.

Вихідні передумови. Безпосередньо перед змаганнями в хортингу проводиться додатковий огляд і зважування до і після змагань. При захворюваннях, важких травмах, фізичному перенапруженні, слабкій підготовленості, відсутності, передбачених правилами, захисних пристосувань, різкому погіршенні погоди, лікар має право заборонити хортингісту брати участь у змаганнях, зняти учасника або заборонити проведення змагань. Профілактика простудних захворювань та інфекційних захворювань здійснюється за рахунок постійного спостереження за учасниками, контролю стану параметрів навколишнього середовища, станом роздягалень, душових. На великих змаганнях з урахуванням епідеміологічної обстановки в країні проведення або країнах учасницях проводиться контроль за наявністю вакцинації (щеплень), тобто наявністю у хортингіста документа – сертифіката [9; 11].

Контроль харчування, санітарного стану місць зберігання, приготування, видачі продуктів, їх підбору, калорійності. Меню і режим харчування встановлюється на основі розроблених для спортсменів хортингу норм збалансованого харчування з урахуванням виду спорту, пори року. Регулярно повинна проводитися санобробки місць змагань, лікарський огляд обслуговуючого персоналу, бажано безпосередньо перед змаганнями на предмет виключення шкірно-інфекційних захворювань і бацилоперенесення. Необхідна регулярна перевірка стану місць змагань з хортингу, інвентарю та обладнання, огорож та захисних пристосувань, приміщень для відпочинку, наявність теплого душу. Слід заздалегідь ознайомити учасників з найбільш небезпечними місцями змагань, провести інструктаж з техніки безпеки під час змагань з хортингу [9].

У місцях змагань і розміщення спортсменів організовуються столи для обслуговування хортингістів лікарем, постійні або тимчасові медпункти з черговим медперсоналом, засобами першої допомоги, необхідним транспортом. Повинна бути організований чіткий зв'язок з найближчими територіальними лікувально-профілактичними установами, де може резервуватися певна кількість ліжок. На міжнародних змаганнях крім цього можуть організовуватися спеціальні поліклініки з відділеннями функціональної діагностики та реабілітаційними відділеннями. Інформацію про всі випадки госпіталізації доводять до відома головного лікаря змагань, який доповідає узагальнені дані щодо надання медичної допомоги головному судді змагань з хортингу [11].

Мета дослідження – визначення, наукове обґрунтування і систематизація засобів і форм медичного обслуговування спортивних змагань з хортингу, розробка комплексу організаційно-профілактичних заходів запобігання основним травмуванням у дітей та молоді, які займаються хортингом, із застосуванням загальнодоступних медичних засобів реабілітації, препаратів та засобів гігієни.

Наукова новизна одержаних результатів. Вперше визначено основні засоби і форми медичного обслуговування спортивних змагань з хортингу – національного виду спорту України.

Виклад основного тексту та результатів дослідження. Спортивне змагання з хортингу – змагання серед спортсменів або команд спортсменів з різних видів програми (спортивних дисциплінах) з метою виявлення кращого учасники змагання, яке проводиться за затвердженим його організатором положенням (регламентом). Всі основні питання, пов'язані з організацією і наданням медичної допомоги хортингістам під час змагань регулюються наказами Міністерства охорони здоров'я України, яке ввело в дію Порядок надання медичної допомоги під час проведення фізкультурних і спортивних заходів. Дані накази визначають, що надання первинної медико-санітарної допомоги, спеціалізованої медичної допомоги здійснюється під час проведення спортивних заходів (спортивних змагань, навчально-тренувальних заходів), занять фізичною культурою і спортом (у тому числі і масовим спортом). Надання первинної медико-санітарної допомоги та спеціалізованої медичної допомоги здійснюється відповідно до встановлених стандартів медичної допомоги в медичних організаціях, у тому числі в лікарсько-фізкультурних диспансерах, центрах лікувальної фізичної культури та спортивної медицини.

Медична допомога при проведенні спортивних змагань з хортингу включає надання швидкої та первинної медико-санітарної допомоги учасникам змагань: спортсменам, фахівцям, що працюють зі спортсменами, організаторам змагань, глядачам, персоналу спортивних споруд. При проведенні змагань з хортингу міжнародного і національного рівнів також враховуються діючі міжнародні норми щодо забезпечення спортивних змагань.

Надання медичної допомоги спортсменам – учасникам змагань проводиться з метою збереження здоров'я та попередження травматизму силами медичного пункту, об'єкта спорту, що здійснює свою діяльність також відповідно до розпоряджень Міністерства охорони здоров'я України.

Організатори спортивних змагань з хортингу при їх проведенні передбачають вирішення наступних питань:

– допуск до змагань спортсменів – учасників змагань з хортингу;
– оцінка місць проведення змагання і тренувань;
– порядок задіяння і координації медичних організацій, що беруть участь у наданні первинної медико-санітарної та спеціалізованої медичної допомоги учасникам змагань з хортингу;
– забезпечення першої та швидкої медичної допомоги;
– ознайомлення медичного персоналу і представників команд (спортсменів) з організацією надання медичної допомоги;
– визначення місць і шляхів медичної евакуації;
– ведення медичних і статистичних форм обліку та звітності щодо захворюваності та травматизму учасників змагань;
– підготовка підсумкового статистичного звіту про всі випадки захворюваності та травматизму учасників змагань.

Надання швидкої медичної допомоги спортсменам при проведенні змагань з хортингу здійснюється силами виїзної бригади швидкої медичної допомоги. Для екстреної евакуації спортсмена забезпечується безперешкодний доступ медичних працівників до місця виступу спортсменів.

При проведенні спортивних змагань з хортингу за участю спортсменів з обмеженими можливостями здоров'я передбачаються відповідні умови для надання медичної допомоги зазначеним категоріям.

Надання медичної допомоги при проведенні спортивних змагань включає етапи: попередній, безпосереднього медичного забезпечення змагань та заключний.

На попередньому етапі створюється медичний комітет (лікар, лікарська бригада) змагань з метою допуску спортсменів до змагань з хортингу, оцінки готовності спортивних

споруд, організації медичної допомоги під час проведення спортивних змагань. Медичний персонал змагань має чіткі відмітні знаки на одязі. На попередньому етапі визначаються: шляхи евакуації постраждалих хортингістів з місць проведення змагань в медичний пункт об'єкта спорту, кількість і вид санітарного транспорту, відпрацьовується взаємодія з виїзними бригадами швидкої медичної допомоги з евакуації постраждалих у медичну організацію, а також дії у випадках виникнення надзвичайних ситуацій. До початку проведення змагань головним лікарем змагань надається інформація спортсменам хортингу, представникам команд і офіційних осіб про виникнення умов, що перешкоджають проведенню змагань (неможливість організувати евакуацію в медичну організацію, неможливість надання ефективної медичної допомоги в медпункті об'єкта спорту). Головний лікар змагань може рекомендувати головному судді змагань скасування або перенесення змагань.

На етапі безпосереднього медичного забезпечення змагань з хортингу визначається допуск спортсменів до змагань і за медичними показаннями спортсменам надається медична допомога. Допуск спортсмена до змагань здійснює лікар, медичний комітет (лікарська бригада) змагань, до складу якого входить головний лікар змагань. Лікарі, які беруть участь у роботі медичного комітету, перевіряють надані спортсменами (представниками команд) медичні висновки щодо допуску до участі у змаганнях, визначають відповідність віку хортингіста положенню про змагання. Спортсмени не допускаються до участі в змаганнях у випадках відсутності медичного висновку або якщо заявка про участь у змаганні з хортингу містить неповну інформацію.

Підставою для допуску хортингіста до спортивних змагань за медичними висновками є заявка з відміткою «Допущений» навпроти кожного прізвища спортсмена з підписом лікаря фізкультурного диспансеру або лікаря зі спортивної медицини та завіреною особистою печаткою.

Хортингіст допускається до змагань при наявності у заявці підпису з розшифровкою ПІБ лікаря в кінці заявки, завіреної печаткою медичної організації, що має ліцензію на здійснення медичної діяльності, перелік робіт і послуг які включає фізкультурний диспансер (можлива медична довідка про допуск до змагань, підписана лікарем диспансеру або лікарем зі спортивної медицини та завірена печаткою медичної організації, що відповідає зазначеним вище вимогам).

Надання медичної допомоги в разі виникнення травм у спортсменів під час проведення спортивних змагань з хортингу проводиться медичним персоналом змагань в місці отримання травми. У разі якщо обсяг наданої медичної допомоги є недостатнім або при відсутності відповідного ефекту при проведенні медичних заходів постраждалого доставляють в найближчий медичний пункт, лікарню. При необхідності потерпілий транспортується бригадою швидкої допомоги в медичну організацію для надання йому спеціалізованої медичної допомоги. Всі випадки надання медичної допомоги під час проведення спортивних змагань реєструються в первинній медичній документації: в журналі реєстрації медичної допомоги, яка надається під час проведення змагань з хортингу; в повідомленні про спортивну травму.

В усіх випадках надання медичної допомоги спортсменам, інформація доводиться до головного лікаря змагань, про випадки госпіталізації спортсменів інформація надходить негайно. Всі скарги на надання медичної допомоги під час проведення спортивних змагань з хортингу подаються в письмовій формі головному лікарю змагань.

На заключному етапі надання медичної допомоги під час проведення спортивних змагань з хортингу головним лікарем змагань складається звіт, який направляється головному судді змагань, в орган виконавчої влади в сфері охорони здоров'я, у лікарсько-фізкультурний диспансер області. Звіт містить такі відомості: кількість учасників змагань з хортингу, характеристика умов та місць проведення змагань, число звернень за медичною допомогою, число госпіталізованих, причини госпіталізації, види наданої медичної допомоги, результати.

При розрахунку кількості медичних працівників, що беруть участь в медичному забезпеченні змагань з хортингу, рекомендується враховувати:

– кількість місць тренувань і змагань;
– кількість глядацьких місць;
– статистику звернень до лікаря під час проведення попередніх аналогічних змагань з хортингу.

Лікар змагань при проведенні змагань з хортингу здійснює свою діяльність відповідно до наказів Міністерства охорони здоров'я України. Головний лікар змагань підпорядковується головному судді змагань з хортингу і здійснює такі функції:

– організовує надання медичної допомоги під час проведення спортивних змагань з хортингу;
– визначає кількість медичного персоналу змагань, графік його роботи на спортивних об'єктах під час проведення тренувань та змагань;
– визначає перелік медичних організацій, що беруть участь у наданні медичної допомоги під час проведення спортивних змагань з хортингу;
– визначає необхідну кількість і склад бригад швидкої медичної допомоги, порядок їх роботи;
– здійснює керівництво діяльністю медичного персоналу змагань;
– здійснює оцінку санітарно-гігієнічного стану місць проведення змагань і тренувань;
– здійснює організацію роботи медичних приміщень і їх матеріально-технічне та медикаментозне забезпечення;
– здійснює організацію робіт щодо збирання та вивезення медичних відходів відповідно до санітарних норм і правил;
– надає інформацію щодо організації надання медичної допомоги під час проведення спортивних змагань з хортингу спортсменам, представникам команд;
– розглядає скарги щодо надання медичної допомоги під час проведення спортивних змагань з хортингу;
– рекомендує головному судді змагань у разі загрози життю і здоров'ю спортсменів скасувати або перенести змагання;
– усуває за медичними показаннями хортингіста від участі в змаганні за рішенням медичного комітету (лікарської бригади);
– організовує ведення облікової та звітної документації, надання звітів про надання медичної допомоги під час проведення спортивних змагань з хортингу, направляє їх головному судді змагань, в територіальний орган управління охороною здоров'я, в обласний лікарсько-фізкультурний диспансер.

Розташування місць надання медичної допомоги. Медична допомога повинна надаватися у всіх офіційних місцях, пов'язаних з проведенням змагань з хортингу, і бути доступною всім акредитованим, включаючи медичних працівників команди. У підготовчому періоді для якісного забезпечення змагань необхідно обстеження місць проведення змагань. Головний лікар змагань організовує вивчення технічного і санітарно-гігієнічного стану місць проведення змагань з хортингу, відповідність профілю і технології хортів, відповідність їх правилам змагань з виду спорту хортингу і положенню про змагання. Особлива увага звертається на безпеку для спортсменів. Цей розділ роботи закінчується підписанням акту або відповідного розділу в акті про приймання і готовності до експлуатації місця проведення змагань. Один примірник акта залишається у головного лікаря змагань. Головним медичним закладом змагань є багатопрофільний лікувально-профілактичний заклад, що має амбулаторну службу, стаціонар та діагностичний комплекс.

Місця розміщення спортсменів. Медичне забезпечення повинно здійснюватися у всіх офіційних місцях розміщення спортсменів протягом дня і у вечірні години

акредитованим медичним персоналом відповідно до розкладу змагань з хортингу. Кожна команда, що має медичних працівників, повинна мати окрему кімнату для медичного обслуговування в тому місці, де ця команда розміщується.

Медичний пункт спортивних об'єктів повинен бути оснащений медикаментами, перев'язувальних матеріалом, інструментами, обладнанням, інвентарем для надання швидкої та невідкладної, а також спеціалізованої медичної допомоги відповідно до вимог Міністерства охорони здоров'я України. Лікарі, середній медичний персонал, молодший медичний персонал і технічний персонал повинні мати досвід роботи з дефібрилятором (ручним або автоматичним). У медичному пункті повинні знаходитися: укладання та обладнання для надання невідкладної допомоги при травмах, у тому числі теплових і холодових, серцево-судинної недостатності, колапсах, гіпонатріємії, алергічних реакціях, таких як анафілактичний шок, загострення астми, діабетичних інсулінових реакціях, захворюваннях очей і ЛОР-органів; ВІЛ-укладка; перев'язувальний стіл; столик інструментальний; кушетка медична; шафа сушильно-стерилізаційна; шафа для медикаментів; лампа бактерицидна; штатив для крапельниці; фізіотерапевтична апаратура (бажано багатофункціональні апарати); масажний стіл; носилки м'які; носилки складні; каталка. Наявність холодної і гарячої води, аварійного освітлення, туалету, телефону – обов'язкова вимога для медичних пунктів на спортивних об'єктах.

У медичному пункті повинні знаходитися план дій персоналу в надзвичайних ситуаціях (пожежа, аварії, терористичні акти), список телефонів – відповідального чергового зі швидкої медичної допомоги та його помічника, приймальних відділень стаціонарів, визначених для лікування учасників та офіційних осіб змагань, прилеглих травматологічних пунктів, підрозділів служби спортивної медицини, рятувальних служб.

Медичні співробітники повинні бути на місці проведення змагань з хортингу за півгодини до початку змагання і залишатися до закінчення змагання. В зони, що знаходяться під контролем медиків, входять: зона розминки хортингістів, зона збору спортсменів перед початком змагань (поруч з кімнатою збору), зона надання невідкладної та спеціалізованої допомоги (машина швидкої допомоги повинна розташовуватися поруч) і зона, в якій проводиться безпосередньо медичне обслуговування.

Під час змагань на природі у кожному місці для змагань повинні бути організовані невеликі медичні пункти, які можуть розташовуватися в наметі, трейлері або спеціально відведеному місці. Повинно бути виділено місце для надання термінової допомоги при невеликих, але гострих ситуаціях. Необхідний телефон або рація для виклику консультантів або машини швидкої допомоги для евакуації. Для кожної команди повинно бути надано місце для надання медичної допомоги або забезпечений доступ до головного центру надання допомоги.

Розминочна зона – може бути однією з тренувальних зон, яка повинна бути укомплектована і обладнана для надання медичної допомоги. Повинні бути забезпечені окремі робочі місця для всіх національних та обласних команд та їх медичного персоналу. Необхідна достатня кількість туалетів, води і прохолодних напоїв.

Місце надання медичної допомоги перед змаганням – це невелика зона поруч з кімнатою збору спортсменів перед виходом у спортивний зал для надання медичної допомоги в останню хвилину перед змаганням і для масажу. Під час змагання з хортингу ця зона може мати велику важливість і зажадати більшу кількість співробітників у залежності від планування спортивної споруди і доступу до інших місць, у яких хортингісти можуть отримати допомогу.

Зона надання невідкладної допомоги – це місце проведення невідкладної допомоги, яке повинно бути розташоване поруч з хортом (зі спортивним майданчиком), якщо основна зона надання медичної допомоги розташована на віддаленій відстані від безпосереднього місця проведення змагань. Для термінової евакуації спортсмена

повинен бути забезпечений вільний доступ до місця виступу хортингістів. Персонал повинен включати лікаря невідкладної допомоги, лікаря зі спортивної медицини, травматолога, масажиста, медичну сестру. Бригади інтенсивної терапії повинні бути підготовлені до оцінки і надання допомоги в разі травмування тулуба та кінцівок, голови, зупинки або поганої роботи серця, теплового удару з-за перенапруження, гіпонатріємії, інсулінового шоку, нападу астми і алергічної анафілаксії або анафілаксії у результаті участі в змаганні з хортингу.

Основний інвентар для термінової обробки травм, боротьби з температурним стресом, зневодненням, порушенням серцевої діяльності, електролітними порушеннями і гіпоглікемічним станом повинен бути в наявності. Має бути забезпечений зв'язок зі службою швидкої допомоги і основним медичним центром. У зв'язку з необхідністю проведення великої кількості лікувально-діагностичних і відновлювальних заходів медичного пункту для учасників змагань з хортингу має складатися як мінімум з трьох кабінетів: кабінету лікаря, процедурної і масажної. Необхідно передбачити умови надання невідкладної допомоги інвалідам на візках та іншим категоріям спортсменів з обмеженими можливостями.

Мобільні бригади невідкладної допомоги під час змагань з хортингу. На великих змаганнях з хортингу в спеціально відведених місцях повинні розташовуватися медичні бригади для надання невідкладної допомоги недалеко від хорту, щоб вони могли негайно підійти до травмованого хортингіста. До складу бригади входять лікар і фельдшер, оснащені набором для надання невідкладної допомоги та засобами мобільного зв'язку. Розташування медичних бригад і організація негайного доступу повинні бути підготовлені заздалегідь разом з керівництвом спортивної споруди, змагання, технічним комітетом і службами безпеки. Обсяг послуг мобільних медичних груп включає визначення критичного стану, надання першої допомоги, надання допомоги при захворюваннях, пов'язаних з навколишнім середовищем, а також рішення медичних проблем, пов'язаних з продовженням участі в змаганнях з хортингу.

Зняти спортсмена зі змагань з хортингу за медичними показаннями має право тільки лікар змагань з обов'язковою доповіддю про причини зняття спортсмена зі змагань головному судді. При великому скупченні спортсменів різної кваліфікації необхідна наявність машини швидкої допомоги на кожен хорт. Машина швидкої допомоги повинна бути забезпечена мобільним зв'язком. Одна машина швидкої допомоги повинна чергувати біля спортивного залу, де проводяться змагання з хортингу. В головний медичний центр звертаються учасники змагань з гострими травмами і захворюваннями, що виникли під час змагання. Він розташовується на доступній відстані від місця проведення змагань. Медичні пункти на спортивних об'єктах повинні бути організовані окремо для спортсменів і глядачів. Крім того, медичні пункти для спортсменів розташовуються безпосередньо поблизу роздягалень, в зоні строгих обмежень, і служба безпеки об'єкта не допускає сторонніх у цю зону.

Медичний пункт в місцях проживання національних команд повинен розташовуватися в окремій кімнаті для медичного обслуговування в тому ж місці, де проживає команда. Ця кімната може бути виділена відповідно до прохання кожної національної, клубної команди з хортингу. Медичні пункти в місцях проживання хортингістів оснащуються необхідними медикаментами і обладнанням для надання амбулаторної допомоги, в тому числі і проведення реабілітаційних заходів.

Умови для надання першої допомоги і нескладного лікування в готелях і прес-центр повинні бути створені в кожному із зазначених місць. При необхідності можна використовувати за викликом медичний персонал готелю або направляти акредитованих лікарів в головний лікувальний центр змагань з хортингу. Співробітники, що працюють в основному готелі, повинні організувати або викликати службу швидкої допомоги, якщо це необхідно.

У кожному медичному пункті повинен бути призначений медичний координатор. В обов'язки медичного координатора входить:

– контроль за наданими послугами хортингістам;

– робота з головним лікарем змагань з метою визначення необхідної кількості медичного персоналу на кожен день змагань;

– розподіл обов'язків між усіма медичними працівниками;

– забезпечення медичним інвентарем та лікарськими засобами медичного пункту;

– організація консультацій з лікарями-фахівцями та лікарями інших додаткових медичних послуг;

– ведення повного банку даних;

– дотримання санітарно-гігієнічних вимог у місцях проведення змагань з хортингу та розміщення спортсменів.

Організація харчування. Значне місце в підготовчий період займають питання організації харчування учасників, гостей та офіційних осіб змагань. Організація харчування забезпечується організаторами змагань, з урахуванням специфіки хортингу і національних особливостей. Необхідно передбачити харчування і забезпечення напоями, що не містять кофеїн, спортсменів у ході змагань в роздягальнях і біля хорту.

Відмінні знаки медичного персоналу на змаганнях з хортингу. Всі медичні працівники змагань з хортингу повинні мати чіткі відмітні знаки (кепки, нарукавні пов'язки, футболки тощо).

Шляхи евакуації травмованих спортсменів. У підготовчий період слід передбачити шляхи евакуації постраждалих зі спортивної арени, з хорту, з трибуни в медичний пункт і далі на санітарний транспорт, відпрацювати взаємодію з бригадами швидкої медичної допомоги щодо евакуації постраждалих до лікувальних установ безпосередньо зі спортивного залу, а також взаємодія зі швидкою допомогою у випадку виникнення надзвичайних ситуацій.

Машини швидкої допомоги. Повинні виїжджати протягом п'яти хвилин або менше після виклику. Під час змагання одна машина швидкої допомоги повинна бути розташована якомога ближче до центру надання невідкладної допомоги хортингістам. Безпосередньо перед змаганнями необхідно провести тренінги з медичним персоналом та волонтерами, які беруть участь у медичному забезпеченні змагань, тренінги з надання невідкладної допомоги, евакуації постраждалих зі спортивної арени, трибун, надання амбулаторної медичної допомоги, ведення обліково-звітної документації.

Фармакологічне забезпечення. Весь медичний персонал змагань з хортингу і лікарі команд повинні мати необхідні лікарські засоби і засоби медичного призначення для надання необхідної медичної допомоги. Список медикаментів, їх кількість і кількість засобів медичного призначення визначаються кількістю спортсменів, специфікою хортингу і тривалістю змагання. Рекомендований склад медичного укладання фахівців з диспансером або іншим закладом спортивної медицини визначено наказами Міністерства охорони здоров'я України. Призначення ліків здійснюється акредитованими лікарями змагань з хортингу і/або лікарями команд.

Лікарські засоби повинні виписуватися на офіційному рецептурному бланку із зазначенням дати виписки, прізвища хортингіста, назви препарату, його кількості і дозування, прізвища та підписи лікаря, який виписав рецепт. Офіційний рецептурний бланк повинна супроводжувати спеціальна форма, надана організаторами змагань з хортингу, із зазначенням прізвища спортсмена, країни учасниці змагань, статусу пацієнта (спортсмен, співробітник делегації, офіційна особа тощо), назви лікарського засобу, прізвища акредитованого лікаря змагань або лікаря команди і підписана головним лікарем змагань з хортингу. Офіційно рецептурний бланк залишається в аптеці. Спеціальна форма повинна бути зареєстрована в аптеці із зазначенням дати відпуску лікарського засобу і повернута в медичний комітет змагань.

Лікарі, які виписують рецепт, повинні поставити спортсмена до відома про те, чи містять дані ліки заборонену або обмежено заборонену речовину, перед тим як виписати ліки, а хортингіст має підтвердити те, що він попереджений. Усі заборонені речовини повинні зберігатися окремо в акредитованому аптечному закладі та мати чітке позначення. Відповідальність за використання цих речовин несуть лікар, що виписав ліки, і спортсмен хортингу. Лікарі, які виписують ліки, повинні представити заявку на використання забороненої речовини виключно в терапевтичних цілях медичного делегату з допінг-контролю федерації або іншому представнику, в разі необхідності виписати заборонену або частково заборонену речовину, вказавши прізвище спортсмена, посвідчення особи, країну, дату, спосіб і термін вживання, а також дозування.

Допінг-контроль хортингістів. Проведення допінг-контролю регламентується процедурними правилами WADA і Всесвітньою федерацією хортингу. На час проведення змагань оргкомітетом створюються повні умови для організації проведення допінг-контролю.

Співробітники для проведення допінг-контролю.

Директор служби допінг-контролю.

Лікарі та/або співробітники служби допінг-контролю.

Помічники, що стежать за процесом забору сечі (крові).

Відповідна кількість співробітників для повідомлення спортсменів.

Співробітники акредитованої лабораторії.

У разі відсутності акредитованої лабораторії на місці проведення змагань забезпечується транспортування проб до місця аналізу.

Приміщення, матеріали, кількість проб на допінг.

Кімната очікування, в якій можна розмістити 10–20 чоловік із забезпеченням можливості пиття (напої, що не містять кофеїну) і комунікацій. Робоча кімната для обробки проб, що включає один або два столи, шість стільців, контейнер, що закривається, для зберігання проб, місце для матеріалів, холодильник з можливістю ізоляції поміщених у нього проб. На великих змаганнях повинно бути два окремих робочих місця. Туалети поруч з робочою кімнатою (2 туалети). Матеріали для забору проб, затверджені медичної і антидопінгової комісією, і форми допінг-контролю. Смужки-реагенти (або Рефрактоміри) для визначення щільності сечі. Проби, які зберігаються в певних умовах, повинні бути відправлені в акредитовану WADA та Всесвітньою федерацією хортингу лабораторію якомога швидше після взяття проби. Після закінчення процедури допінг-контролю спортсменам і делегату федерації з допінг-контролю повинен бути наданий транспорт назад в готель. Федерація хортингу – організатор змагань, повинна заздалегідь сповістити місцевий оргкомітет про передбачувану кількість проб, які будуть взяті у ході змагань з хортингу.

Страхування. Національні та обласні федерації повинні страхувати своїх спортсменів і офіційних осіб. Оргкомітет змагань може прийняти рішення про додаткове медичне страхування хортингістів та офіційних осіб на час проведення змагань.

Переклад під час міжнародних змагань з хортингу. Перекладачі повинні бути присутніми у всіх зонах надання медичного обслуговування і на пункті допінг-контролю.

Відносини з пресою. Надання інформації засобам масової інформації здійснюється головним лікарем змагань у межах збереження медичної конфіденційності і етичних норм Всесвітньої федерації хортингу (WHF) та Міжнародної федерації спортивної медицини (FIMS).

Безпека навколишнього середовища та метеорологія. У місцях проведення змагань повинна бути питна вода і напої з вмістом глюкози, електроліту. Місцева метеорологічна служба представляє інформацію у вільний доступ про температуру, вологість повітря та інших природних факторах. Оргкомітет періодично робить

оголошення для спортсменів, тренерів, офіційних осіб і глядачів про необхідність вживати превентивних заходів.

Безпека. Організаційний комітет створює всі необхідні умови безпеки в місцях проведення медичного забезпечення змагань. Служба безпеки повинна забезпечити швидкий доступ медичного персоналу до місць змагання з хортингу в разі необхідності надання термінової медичної допомоги.

Надання медичної допомоги учасникам змагань з хортингу проводиться в першу чергу за життєвими показаннями. У цьому випадку застосовується весь арсенал медичних засобів. У всіх інших випадках надання медичної допомоги учасникам змагань проводиться з урахуванням наявності допінг-контролю. Під час проведення змагань медична допомога учасникам змагань регламентується не тільки правилами надання різних видів медичної допомоги, а й правилами проведення змагань з хортингу. Зняття хортингіста зі змагань проводиться тільки головним лікарем змагань.

Надання медичної допомоги на змаганнях проводиться поетапно. Перша допомога надається лікарем медичної бригади на хорті (спортивному майданчику). У разі, якщо обсяг наданої медичної допомоги є недостатнім або при відсутності відповідного ефекту протягом 5 хв. проведення заходів, постраждалого доставляють у найближчий медичний пункт, де триває надання медичної допомоги. При наявності показань до надання спеціалізованої допомоги потерпілий хортингіст транспортується машиною швидкої допомоги в акредитований лікувальний заклад, де йому надається амбулаторна або стаціонарна спеціалізована медична допомога (діагностика, лікування). Всі випадки надання медичної допомоги обов'язково реєструються.

На спортивних змаганнях з хортингу ведеться первинна медична документація, встановлена Міністерством охорони здоров’я України:

- журнал реєстрації медичної допомоги, яка надається на заняттях фізичної культури і спортивних заходах;
- журнал медичного обслуговування фізкультурних заходів;
- повідомлення про спортивну травму.

Інформація про всі випадки надання медичної допомоги хортингістам доводиться щодня у встановлені терміни до головного лікаря змагань, про всі випадки госпіталізації доповідається йому негайно. Медична служба змагань стежить за станом здоров’я всіх госпіталізованих хортингістів, аж до виписки їх із стаціонару. Про всі випадки важких ушкоджень, про госпіталізованих спортсменів головний лікар змагань доповідає головному судді змагань з хортингу. Показання та порядок екстреної госпіталізації бригадами швидкої медичної допомоги в стаціонари визначаються відповідними методичними вказівками і наказами місцевого органу управління охороною здоров’я. Всі скарги на медичне обслуговування змагань подаються в письмовому вигляді головному лікарю змагань.

Профілактика захворювань і травм. Оргкомітетом перед початком змагань з хортингу не пізніше ніж за 15 хв. робляться оголошення про погодні умови і мікроклімат у спортивній споруді. Повідомляються місця розташування медичних пунктів. Під час проведення змагань можуть проводитися освітні семінари з медичного забезпечення для спортсменів і персоналу до змагань.

Скасування змагань. До початку змагань головним лікарем надається інформація хортингістам, представникам команд і офіційним особам про виникнення умов, що перешкоджають проведенню змагань. Головний лікар змагань може дати рекомендацію головному судді змагань про їх скасування або перенесення.

Надання швидкої медичної допомоги глядачам. У разі виникнення необхідності надання швидкої та невідкладної медичної допомоги глядачам на змаганнях з хортингу медична допомога може бути надана в спеціально організованому медичному пункті або бригадами швидкої медичної допомоги. При необхідності постраждалих глядачів транспортують до найближчої лікувальної установи.

На заключному етапі роботи з медичного забезпечення змагань з хортингу складається звіт, який передається головному судді змагань і у відповідну вищестоящу організацію по підпорядкованості. У звіт включаються відомості про кількість учасників або команд, дається характеристика місць проведення змагань з хортингу і метеорологічних умов, вказується число звернень хортингістів за медичною допомогою, число госпіталізованих і причини госпіталізації. Проводиться аналіз проведеної роботи. Даються пропозиції і зауваження. Звіт, представлений до вищої за підпорядкованістю організацію, підписується головним лікарем змагань і головним суддею змагань з хортингу.

Особливості медичного забезпечення змагань з хортингу у розділі «двобій».

Правила хортингу не дозволяють проводити змагання не на спеціальному майданчику – хорті (виняток становлять лише показові виступи на святах, фестивалях, що проводяться з метою популяризації виду спорту). Освітленість хорта повинна бути не менше 600 лк. Температура в залі, де проводять змагання, також повинна бути комфортною – не нижче 20 °С.

Медична бригада, яка працює безпосередньо біля хорту, повинна складатися зі спортивного лікаря (або лікаря хірургічного профілю) і медсестри, яка пройшла спеціальну підготовку при лікарсько-фізкультурному диспансері. На змаганнях з великою кількістю учасників, національних чемпіонатах, чемпіонатах Європи і світу необхідно додатково продумати розгортання спеціалізованого медпункту. До складу його бригади повинні входити хірург або нейротравматологія, хірург-стоматолог або отоларинголог, терапевт-реаніматолог або педіатр, а також медсестри хірургічного профілю – всього від 3 до 5 осіб.

Про організацію, порядок і характер медичного забезпечення майбутніх змагань головний лікар повідомляє на нараді тренерів і представників команд. Тут же уточнюють вимоги до форми одягу медиків: краще віддати перевагу білим халатам, що не утрудняють рухів, нейтральних теплих (сірих, зелених, коричневих) тонів з позначенням медичної емблеми. Головний лікар великих змагань з хортингу, як один з його організаторів – може бути одягнений в ту ж форму, що і головний суддя і бічні судді (класичний костюм).

При перевірці документів на допуск учасників до змагань (командна заявка або індивідуальна довідка) слід звертати увагу на якість їх заповнення. Ці документи дійсні лише протягом 5 днів, включаючи день проходження мандатної комісії. Всі спортсмени – учасники змагань з хортингу повинні мати страховий поліс. У разі відсутності страхового поліса останній виписують безпосередньо перед змаганнями присутні тут, як правило, представники страхових компаній. При медичному забезпеченні професійних боїв хортингістів, які мають контракти, де обумовлені умови їх відповідальності за можливі травми, головний лікар змагань повинен знайомитися з кожним із претендентів на перемогу, перш ніж підписати спільний документ про їх допуск до участі у змаганні з хортингу.

Лікар і медсестра мають бути присутніми під час зважування спортсменів, при цьому одночасно документально фіксувати наявність ознак свіжих травм і рубців. На руках і ногах хортингістів перевіряють довжину нігтів з метою виключення всіляких мікротравм у двобої.

Згідно з правилами хортингу учасники змагань повинні мати засоби індивідуального захисту: капу, протектор, раковину і шолом. Жінки захищають області молочних залоз спеціальними протекторами.

Про всі випадки зняття спортсмена зі змагань за медичними показаннями головний лікар змагань зобов'язаний негайно повідомити головного суддю. Іноді його рішення оскаржують тренери, медики команд або самі спортсмени, готові продовжувати двобої. Всі медичні документи змагань (заявки, протокол надання медичної допомоги,

звіт про змагання) є юридичними документами і зберігаються в архіві організаторів змагань протягом декількох років.

Гострі пошкодження у змаганнях з хортингу. До важких пошкоджень у змаганнях з хортингу прийнято відносити:

– черепно-мозкові травми з тривалим порушенням локомоторних функцій і сплутаністю свідомості;

– травми з порушенням цілісності скелета (переломи, вивихи);

– вивихи, в тому числі скронево-щелепного суглоба;

– травми області життєво важливих органів з порушенням їх функцій (наприклад, поява аритмії при ударі в область серця);

– порушення анатомічної цілісності очного яблука, вушної раковини, одного або декількох зубів.

Всіх хортингістів, які отримали важкі травми, госпіталізують.

До травм середнього ступеня тяжкості, що призводить, як правило, до усунення від подальшої участі в двобоях, відносять: сильні удари в область грудної клітини і гортані; сильні удари в область живота і попереку; ушкодження області паху і статевих органів; надриви м'язово-зв'язкового апарату кінцівок; сильні удари області очей, вуха, ділянок верхньої або нижньої щелепи.

Хортингістів з травмами середнього ступеня тяжкості, відсторонених від подальшої участі у двобоях, продовжують спостерігати лікарі спортивно-медичної бригади до кінця змагань. У сумнівних випадках вони отримують направлення на консультацію в лікувальні центри за місцем проживання. Нерідко цих спортсменів допускають до подальшої участі у змаганнях. Для попередження травм і гострих порушень нервової та кардіореспіраторної систем лікарі повинні як до початку змагань, так і під час їх проведення уважно спостерігати за появою у спортсменів ознак вираженої перевтоми, особливо коли мова йде про дітей і підлітків, які тільки починають змагальну практику.

Висновки. Таким чином, у системі проведення змагань з хортингу впроваджені методи лікарсько-педагогічного контролю. Лікарсько-педагогічний контроль (ЛПК) передбачає спостереження за станом здоров'я хортингістів, функціональним станом, переносимістю у процесі тренувань або участі у змаганнях. Використовують ряд інструментальних методів, біохімічний аналіз крові (лактат, сечовина, тригліцеринів тощо). Ще до використання ЛПК слід визначити відповідність місця проведення змагань з хортингу гігієнічним нормам і санітарним вимогам (освітлення, температура повітря, вологість тощо), які впливають на ефективність змагання. Слід оглянути спортсмена, підрахувати пульс, запитати про самопочуття, сон і інших факторах, які суттєво впливають на якість тренування та змагання (наприклад, стан хорта, екіпірування, снарядів, покриття доріжки і спортивного залу, температура повітря тощо.

Лікарсько-педагогічні спостереження під час змагань з хортингу дозволяють стежити за правильністю розподілу навантаження, їх обсягом і інтенсивністю, частотою занять, характером і тривалістю розминки тощо. Поряд з візуальним контролем робиться хронометраж, ведеться протокол, складається графічне зображення фізіологічного стану (за даними ЧСС, ЧД, динамометр тощо), визначається маса тіла до і після змагання. В останні роки для контролю за функціональним станом спортсмена, рівня переносимості їм фізичних навантажень використовують телеметричну апаратуру, яка дозволяє визначити пульс, ЕКГ та інші важливі показники, особливо в хортингу вищих досягнень.

Медичне забезпечення змагань з хортингу. Медичне забезпечення спортивних змагань з хортингу – складова частина роботи спортивного лікаря. Лікар, як правило, є заступником головного судді змагань з хортингу, він перевіряє заявки про допуск до змагань і надає долікарську медичну допомогу. На великих міжнародних змаганнях обов'язково присутня «Швидка допомога», яка при необхідності транспортує хортингіста до лікувального

закладу. Оздоровчі, лікувальні та профілактичні заходи перед змаганням проводить лікар команди хортингу спільно з комплексною науковою групою. Після серії великих змагань (чемпіонати і Кубки світу та Європи, міжнародні турніри тощо) проводяться оздоровчі збори, санаторно-курортне лікування тощо. Лікар команди здійснює санітарно-гігієнічний нагляд за місцями тренувань і умовами проживання та харчування спортсменів на навчально-тренувальних зборах. Спільна робота лікаря і тренера з хортингу забезпечує оздоровчу спрямованість занять, досягнення високого рівня спортивної форми та підтримання її протягом необхідного часу, допомагає попередити і вчасно виявити порушення в стані здоров'я хортингістів. Крім того, лікар ефективно бере участь у розробці окремих питань планування тренувань (наприклад, обсягів, інтенсивності, їх поєднання з відпочинком, в розподілі навантаження в макро- і мікроциклах тощо). Після проведення поглибленого медичного обстеження лікар і тренер з хортингу обговорюють його результати, спільно планують відновлювальні заходи, оздоровчі збори тощо. Тренеру з хортингу слід пам'ятати, що один і той же режим тренування, одні і ті ж навантаження по-різному впливають на організм спортсмена. В одному випадку це буде зміцнення здоров'я, розширення функціональних можливостей і підвищення тренованості хортингіста (при відповідності навантаження його стану підготовки), в іншому – відсутність ефекту, перевтома, а іноді і розвиток різних захворювань (коли індивідуального підходу до хортингіста немає).

Звідси зрозуміла величезна роль спортивного лікаря у процесі підготовки хортингістів до змагань і в управлінні тренувальним процесом. На підставі конкретних медичних даних (ЧСС, ЧД, ЕКГ, біохімічних досліджень та інших показників) і динамічних спостережень за хортингістом лікар дає тренеру об'єктивні дані для планування тренувального та змагального процесу і раціонального проведення занять. Спільна робота лікаря і тренера з хортингу – це основа ефективності змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу. Вона охоплює всі його ланки: відбір, допуск, спортивну орієнтацію, контроль за здоров'ям, попередження та виявлення захворювань і травм, діагностику тренованості і контроль за її динамікою, попередження перевтоми (перетренованості), контроль за переносимістю тренувальних навантажень, за режимом відпочинку, харчування тощо.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша науково-дослідницька робота над формуванням методики медичного обслуговування спортивних змагань з хортингу, впровадженням засобів і методів профілактики травмувань хортингістів дитячо-юнацького та молодіжного віку під час змагань з хортингу буде конкретизована у результатах дослідження та представлена у вигляді розмежування рекомендованих методів за віковими групами учнів гуртків хортингу шкільного та студентського віку.

Список використаних джерел

1. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті / І. О. Ячнюк, О. О. Воробйов, Л. В. Романів, Ю. Б. Ячнюк, І. В. Марценяк, Р. Р. Білик : Підручник. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. – 432 с.

2. 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. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.

3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / В. В. Клапчук, Г. Д. Дзяк, І. В. Муравйов / За ред. В. В. Клапчука, Г. Д. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 312 с.

4. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. В. Маліков, А. В. Сватьєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя : ЗДУ, 2006. – 227 с.

5. Мухін В. М. Фізична реабілітація: Підручник / В. М. Мухін. – Вид. 2, пер. та доп. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.

6. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К. : Медицина, 2008. – 246 с.

7. Єрьоменко Вероніка. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / Вероніка Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал / Вип. 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.

8. Єрьоменко Вероніка. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.

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

10. 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.

11. Фізіотерапевтичні та фізіопунктурні методи і їх практичне застосування: навч.-метод. посіб. / І. З. Самосюк, В. М. Парамончик, В. П. Губенко та ін. – К. : Альтерпрес, 2001. – 316 с.

12. Фізична реабілітація / під ред. С. Н. Попова. – Ростов-на-Дону, 2008. – 602 с.

Інформаційні ресурси

1. Робоча програма навчальної дисципліни «Основи фізичної реабілітації» для студентів денної форми навчання напряму підготовки 6.010203 – здоров'я людини / Ф. Г. Філак. – Ужгород, 2013. (Електронна версія на кафедрі фізичної реабілітації ФЗЛ УжНУ).

2. Дуло О. А., Товт В. А. Фізична реабілітація: Збірник тестів. – Ужгород : СМП «Вісник Карпат», 2009 – 90 с. (Електронна версія на кафедрі фізичної реабілітації ФЗЛ УжНУ).

Інтернет-ресурси

www.fizkult-ura.com
www.sport-health.com.ua
www.likar.uz.ua
www.sportzal.com

УДК 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)

Едуард Єрьоменко, *президент Всесвітньої федерації хортингу, заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України,* ***Україна***

СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОРТИНГОМ

Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування складових здорового способу життя студентів, які займаються хортингом, та підвищення рівня здоров'я в учнівської та студентської молоді. Проведено теоретичний аналіз, ґрунтуючись на даних наукових досліджень, визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я. Перевірено класифікацію впливу фізичних вправ між бесідами у хортингістів, що має ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (студентська молодь 18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять хортингом). Описані протоколи реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан

здоров'я та розумову працездатність хортингістів після бесід, що сприяє в подальшому визначенню засобів позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.

***Ключові слова**: здоровий спосіб життя, здоров'я, фізичні вправи, хортинг, позитивний вплив, організм людини, студенти, фактори ризику, розумова працездатність, поведінкова звичка людини, класифікація впливу фізичних вправ, бесіди.*

Вступ. Збереження і відтворення здоров'я знаходяться в прямій залежності від рівня культури спортсмена хортингу. Рівень його культури відображає міру усвідомлення і ставлення людини до самої себе. У культурі проявляється діяльний спосіб освоєння хортингістом зовнішнього і внутрішнього світу, його формування та розвитку. Культура має на увазі не тільки певну систему знань про здоров'я, але і відповідну поведінку щодо його збереження і зміцнення, засноване на моральних засадах [1; 2; 11; 12].

Здоров'я – це природна, абсолютна і повсякчасна життєва цінність, яка займає верхню сходинку на ієрархічній драбині цінностей хортингіста, а також у системі таких категорій його людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, краса, сенс і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. У міру зростання добробуту населення, задоволення його природних первинних потреб (в їжі, житлі тощо), відносна цінність здоров'я дедалі більше зростатиме. Можна виділити три рівні цінності здоров'я хортингіста: біологічний – початкове здоров'я, що припускає саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів і максимальну адаптацію; соціальний – здоров'я як міра соціальної активності, діяльного відношення учня хортингу до світу; особистісний (психологічний) – здоров'я як заперечення хвороби в сенсі її подолання,

За даними наших досліджень, які були проведені Українською федерацією хортингу в 2018 році (загалом 5500 респондентів) 54,2 % з них вважають, що «здоров'я – найголовніше в житті», 35,7 % – «здоров'я – необхідна умова повноцінної життєдіяльності», тобто 9,9 % з числа опитаних відносять здоров'я до числа найважливіших і необхідних цінностей життя, 2,9 % опитаних висловлюють судження «є й інші цінності, які також важливі для здоров'я» (на думку 2,3 %, існують цінності, заради яких можна поступитися здоров'ям, 4,6 % за «краще жити не думаючи про здоров'я») [5; 8; 9].

Здоров'я, будучи якісною характеристикою особистості, сприяє досягненню багатьох інших потреб і цілей. Виявлено, цінність здоров'я як засобу досягти інших життєвих цілей для респондентів важливіше, ніж цінність здоров'я як засобу прожити найбільш тривале і повноцінне на всіх етапах життя. Ці дві характеристики здоров'я як соціальної цінності знаходяться в суперечності один з одним.

Безумовно, протиріччя між досягненням матеріального благополуччя і необхідністю бути здоровим вирішується на шляху вдосконалення об'єктивних умов життєдіяльності хортингістів. Але не менш важливі власні установки і стереотипи щодо реального ставлення до свого здоров'я як до невиліковної цінності [7].

Усі ми знаємо, що останні роки вчені все частіше звертаються до здорового способу життя як до самостійного соціального феномена, характеризують його як особливий стан особистості (В. Ф. Бойко, О. М. Докукіна, Т. Ю. Круцевич, І. Й. Малинський, В. Б. Нечерда, В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко та ін.). Проте феномен «цінностей здорового життя особистості» вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу та тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій. Життя людини залежить від стану здоров'я організму і широти використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудовому, соціально-економічному, політичному, сімейно-побутовому, духовному, оздоровчому, навчальному – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я [1–4; 6; 7; 10].

У результаті наукових досліджень в даний час існує десятки різних визначень поняття «здоров'я». Сучасне наукове визначення цього поняття має ґрунтуватися на факті, що стан здоров'я виступає як процес і матеріальне явище в людському організмі. Таким чином, цінності здорового життя грають ключову роль у становленні особистості учня старшої школи та студента ВНЗ, а формування ставлення до особистого здоров'я як до справжньої цінності виступає найважливішим компонентом спортивної підготовки хортингіста [9].

Мета статті – аналіз, визначення та наукове обґрунтування засобів формування цінностей здорового життя студентської молоді у процесі занять хортингом.

Вихідні передумови.

Цінність здорового життя – це поняття, яке набуло широкого поширення в соціології при вивченні особистості і соціальної поведінки. У цінностях втілена значимість предметів і явищ соціального середовища для людини і суспільства. Цінності є соціально придбаними елементами структури хортингіста, виступають як фіксовані, стійкі уявлення про бажане. Вони існують незалежно від конкретної особистості як елемент культури і стають елементами духовної культури хортингіста, важливими регуляторами поведінки в тій мірі, наскільки освоюються цінності даної культури. Кожен тип культури, кожна епоха, нація, етнос, група мають свою специфічну систему цінностей [12].

У зв'язку з цим, кажучи про ціннісний потенціал хортингу у суспільстві, необхідно мати на увазі два рівні цінностей: суспільний і особистісний – і представляти механізм перетворення суспільних цінностей в особисте надбання кожної особистості.

До суспільних цінностей хортингу ми відносимо накопичені людством спеціальні знання, спортивну техніку, технології спортивної підготовки, методики оздоровлення, кращі зразки моторної діяльності, спортивні досягнення – все те, що створено людьми для фізичного вдосконалення, оздоровлення та організації здорового способу життя. Особливо важливо підкреслити значення для суспільства інтенційних цінностей, які визначають значимість і престижність хортингу серед інших соціальних явищ. Фінансування, правова основа, сформованість позитивної громадської думки – ось основні показники, що характеризують рівень значущості інтенційних цінностей хортингу в даному соціумі.

У той же час за даним показником можна значною мірою судити про ступінь цивілізованості суспільства, розвитку культури країни в цілому.

Особистісний рівень освоєння цінностей хортингу визначається знаннями людини в області фізичного вдосконалення, руховими вміннями та навичками, здатністю до самоорганізації здорового стилю життя, соціально-психологічними установками, орієнтацією на заняття фізкультурно-спортивною діяльністю.

Особливе значення для особистості має освоєння мобілізаційних цінностей хортингу. Саме вони допомагають людині вижити в екстремальних ситуаціях, які не настільки вже і рідкісні в житті суспільства: хвороби, травми, екологічні кризи, аварії – ось той неповний перелік ситуацій, коли людині особливо потрібні високорозвинені рухові якості і здібності. Фізкультурно-спортивна діяльність у хортингу сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, опосередковано впливаючи на створення запасу, своєрідного резерву для відповіді на нештатні зовнішні впливи, які потребують термінової мобілізації функціональних сил людини. Оздоровчі цінності хортингу в даному аспекті так чи інакше включають в себе весь її ціннісний зміст.

Так, до оздоровчих цінностей хортингу слід віднести накопичені теорією та методикою знання про використання фізичних вправ для ефективного фізичного розвитку людини, формування її статури, загартовування, підвищення працездатності, психоемоційної стійкості.

Інтегративність оздоровчих цінностей хортингу обґрунтовується включенням в їх зміст цінностей рухового характеру: умінь і навичок, фізичної підготовленості, працездатності – всіх цих якостей, які істотно визначають стан здоров'я людини.

Мобілізаційні цінності хортингу також мають явну оздоровчу спрямованість: самоорганізація здорового стилю життя, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища – результат освоєння оздоровчих цінностей хортингу.

І, нарешті, оздоровчі цінності хортингу – це можливості для формування мотивації, інтересу, потреби в дбайливому ставленні людини до свого здоров'я.

Зміст цінностей хортингу як виду спорту та загальної фізичної культури в чому збігається. Проте слід враховувати їх функціональну розбіжність. Фізична культура виникає і розвивається як один з перших і найбільш істотних способів соціалізації, а спорт – як засіб і форма виявлення соціального визнання вищих здібностей людини.

Специфічні цінності виду спорту хортингу мають високу інтегративність і варіативність. У першу чергу це відноситься до виховної цінності спорту. Ми часто називаємо вид спорту хортинг школою характеру, школою емоцій, школою волі, школою чесної гри, стверджуючи таким чином емоційні, моральні, естетичні цінності спорту. У руслі широкого спортивного руху зростає цінність виду спорту хортингу як фактора соціальної інтеграції та зміцнення міжнародних зв'язків. Спорт давно зайняв одне з чільних місць в міжнародному спілкуванні завдяки своїм комунікативним властивостям. Мова спорту не вимагає перекладу, він зрозумілий і доступний, оскільки заснований на засадах загальнолюдської логіки.

Говорячи про ціннісний потенціал хортингу як спорту, не можна не відзначити значення накопиченого в спорті досвіду пізнання резервних можливостей людини. Освоюючи все нові, не звідані раніше рубежі, розсуваючи межі людських можливостей, спортсмени хортингу наочно демонструють реалізацію цих можливостей і намічають орієнтири своїх майбутніх рекордів. Таким чином, виконуючи піонерську функцію пізнання людських можливостей, хортинг як вид спорту несе в собі одну з найважливіших і незамінних соціальних цінностей.

При характеристиці соціальної цінності спорту хортингу важливо мати на увазі його чимале економічне значення. Не дарма зараз розгорнулася така запекла боротьба за право організації та проведення чемпіонатів і кубків світу та Європи з хортингу, інших престижних змагань у різних країнах та континентах планети. Економічна значимість спорту вже давно доведена. Матеріальні вкладення суспільства в розвиток спорту багаторазово окупаються, починаючи зі здоров'я нації і закінчуючи фінансовими доходами від комерційної сторони спорту.

Зміст ціннісного потенціалу хортингу не вичерпується зазначеними вище характеристиками. В ході розвитку суспільства хортинг поряд з іншими соціальними явищами постійно розширює межі свого впливу на життя людей. Однак структура ціннісного потенціалу залишається відносно стабільною, що й дозволило зробити першу спробу його аналізу та класифікації.

У хортингу можна виділити *дві основні цінності:* громадську (загальнонародну); особисту (індивідуальну). Основою громадської групи цінностей хортингу є загальний рівень знань про методи і засоби розвитку і вдосконалення фізичного потенціалу людини. Цей загальний науково-технологічний потенціал хортингу становить його інтелектуальну основу, що включає в себе широкий комплекс спеціалізованих знань про фізичну активність людини, правила, методи і умови реалізації їх при вихованні хортингіста. Ці знання, здобуті медициною, фізіологією, педагогікою, психологією і спортивної наукою у взаємодії з багатьма іншими науками є головною цінністю хортингу, загальним надбанням всього людства.

Виклад основного тексту та результатів дослідження. Вивчення ціннісних орієнтацій хортингістів на здоровий спосіб життя дозволяє виділити серед них умовно

чотири групи. Перша група включає в себе абсолютні, загальнолюдські цінності, які отримали у спортсменів оцінку величезного значення (від 69 до 93 %). До них відносяться: вдале сімейне життя, мужність і чесність, здоров'я, всебічний розвиток особистості, інтелектуальні здібності, сила волі і зібраність, вміння спілкуватися, володіння красою і виразністю рухів. Друга група «переважних цінностей» (від 63 до 66 %) – гарна статура і фізичний стан, авторитет серед оточуючих. Третя група цінностей отримала найменування «суперечливих» за те, що в них одночасно представлені ознаки великого і невеликого значення (від 35,5 до 59,2 %). Вона включає наявність матеріальних благ, успіхи в роботі, задоволеність навчанням, заняття хортингом, хороший рівень розвитку фізичних якостей, цікавий відпочинок. Четверта група цінностей названа «приватними», оскільки її змісту хортингісти надають невелике значення (від 17 до 28 %) – знання про функціонування людського організму, фізична підготовленість до обраної професії, громадська активність.

Менше половини хортингістів має певні уявлення про тісний взаємозв’язок загальної та фізичної культури в своєму особистісному розвитку і відповідно до цього приймають поведінкові рішення.

Серед причин неуваги до підтримки свого фізичного стану хортингістами відзначається нестача часу (18,5 % жінок і 41,6 % чоловіків) і відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості (17,5 % жінок і 20,8 % чоловіків). Це свідчить про недостатню організованість і вимогливості до себе хортингістів в організації життєдіяльності, де органічно присутні і вольові початки.

Турбота про свій фізичний стан відрізняється у жінок і чоловіків. У жінок це проявляється в підтримці «зовнішніх» форм стану (пропорції статури – 27 %, співвідношення зросту і маси тіла – 54 %, особливості фігури); у чоловіків відзначена турбота про розвиток мускулатури – 61,2 %, пропорцій статури – 50 %, фізичних якостей – 32–47 %. Ці факти свідчать про необхідність більш диференційованого підходу до методик хортингу для осіб різної статі.

Шлях до загальнокультурного розвитку, а, отже, і до здоров’я починається з оволодіння знаннями, але хортингістам не вистачає пошуково-пізнавальної активності для їх поповнення і розширення.

Особисте ставлення студентів, які займаються хортингом, до здоров’я як умова формування здорового способу життя. Ставлення спортсменів хортингу до здоров’я обумовлено об’єктивними обставинами, в тому числі вихованням і навчанням. Воно проявляється в діях і вчинках, думках і судженнях хортингістів щодо факторів, що впливають на їх фізичне і психічне благополуччя. Диференціюючи ставлення до здоров’я на адекватне (розумне) і неадекватне (безтурботне), ми тим самим умовно виділяємо два діаметрально протилежних типи поведінки спортсмена по відношенню до факторів, що сприяють або загрозливі його здоров’ю.

Кожна людина хоче бути здоровою. Однак навіть у ситуації хвороби люди нерідко поводяться неадекватно до свого стану, не кажучи вже про те, що в разі відсутності хвороби вони далеко не завжди дотримуються санітарно-гігієнічних вимог. Очевидно, причина невідповідності між потребою у здоров’ї і його дійсною повсякденною реалізацією людиною полягає в тому, що здоров'я зазвичай сприймається людьми як щось безумовно дане, як само собою зрозумілий факт, потреба в якому хоча і усвідомлюється, але подібно кисню, відчувається лише в ситуації його дефіциту. Чим адекватніше відношення людини до здоров’я, тим інтенсивніше турбота про нього.

Має сенс виділити два типи орієнтації (відношення) до здоров'я. Перший – в охороні здоров'я орієнтований, перш за все на зусилля самої людини, або умовно «на себе». Другий переважно «зовні», коли зусиллям людини відводиться другорядна роль. До першого типу відносяться, в основному, особи з гарною самооцінкою здоров’я; вони є переважно інтеріаламі, яких характеризує схильність приписувати відповідальність за

результат своєї діяльності власним зусиллям і здібностям. До другого типу відносяться особи переважно з поганою і задовільною самооцінкою здоров'я, екстеріали, що приписують відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам і обставинам, Отже, характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з її особистісними якостями. Звідси випливає, що виховання у хортингістів адекватного ставлення до здоров'я нерозривно пов'язане з формуванням особистості в цілому і передбачає відмінності в змісті, засобах і методах цілеспрямованих впливів.

Фізкультурне виховання студентів-хортингістів. Цільова спрямованість сучасних педагогічних програм хортингу зовсім виразно стверджує необхідність формування фізичної культури особистості дітей, учнів, студентів, обґрунтовуючи тим самим філософсько-культурологічний підхід в організації навчального процесу з фізичного виховання людей засобами хортингу. Але традиційно процес фізичного виховання зводився до фізичного розвитку, фізичної підготовки, формування фізичних якостей, рухових умінь і навичок хортингістів, тобто акцент робився на біологічному, руховому аспекті розвитку хортингіста.

Фізкультурне виховання студентів, які займаються хортингом, переслідує більш широкі цілі – виховання хортингістів через культуру за допомогою освоєння ціннісного потенціалу хортингу. Таким чином, фізкультурне виховання хортингістів – це перш за все педагогічний процес формування фізичної культури особистості.

Основними показниками фізичної культури як властивості і характеристики хортингіста є наступні:

– турбота людини про підтримку в нормі удосконалення свого фізичного стану, різних його параметрів (здоров'я, статура, фізичні якості і рухові здібності);

– різноманіття використовуваних для цієї мети засобів, вміння ефективно застосовувати їх;

– схвалювані і реалізовані на практиці ідеали, норми, зразки поведінки, пов'язані з турботою про тіло і фізичний стан;

– рівень знань про організм, про фізичний стан, про засоби впливу на нього і методи їх застосування;

– ступінь орієнтації хортингіста на турботу про свій фізичний стан;

– готовність надати допомогу іншим людям в їх оздоровленні, фізичному вдосконаленні і наявність для цього відповідних знань, умінь і навичок.

У такому випадку реалізувати цільову культурологічну спрямованість фізкультурного виховання хортингіста можливо за умови розуміння людини в єдності його біологічних і соціальних якостей. У зв'язку з цим філософською підставою фізкультурного виховання хортингістів є твердження цілісного підходу до сутності людини, а також усвідомлення людиною і суспільством культурної цінності фізкультурно-спортивної діяльності.

Теоретичним підґрунтям фізкультурного виховання хортингістів служать педагогічні принципи його організації: гуманізація, поліваріантність і різноманіття, гармонізація змісту фізкультурно-спортивної діяльності.

Основоположним принципом фізичного виховання хортингістів є єдність інтелектуального, світоглядного і рухового компонентів.

Технологічною підставою фізкультурного виховання хортингістів виступає діяльнісний підхід, нове розуміння освітнього підходу, пріоритет емоційного аспекту фізкультурно-спортивних занять хортингом, ефект задоволення і успіху.

Зміст фізкультурного виховання хортингістів включає в себе три основних напрями: соціально-психологічне, інтелектуальне та рухове (тілесне) виховання.

Сутність соціально-психологічного виховання хортингістів зводиться до процесу формування у спортсменів життєвої філософії, переконаності, потребнісно-діяльнісного ставлення до освоєння цінностей хортингу. Позитивний ефект соціально-психологічного

виховання хортингістів буде досягнутий, якщо особистісні цінності хортингу будуть відчуті людиною, зрозумілі і усвідомлені як життєво важливі і необхідні, а ціннісні орієнтації будуть підкріплюватися активною фізкультурно-спортивною діяльністю.

Зміст інтелектуального виховання хортингістів передбачає можливість формування у людини комплексу теоретичних знань, що охоплюють широкий спектр філософських, медичних та інших аспектів, тісно пов'язаних з фізкультурними знаннями.

Специфічна частина фізкультурного виховання хортингістів містить рішення рухових завдань: формування фізичних якостей, умінь і навичок управління рухами, а також можливостей раціонального використання фізичного потенціалу.

Нові підходи до формування фізичної культури суспільства і особистості потребують кардинальних змін в організаційних структурах, навчальних закладах, більш високої професійної підготовки вчителів, тренерів, соціальних педагогів, оновлення методичної документації, навчальних планів, програм, посібників, що забезпечують процес нововведень.

Валеологічне виховання. В основу валеологічного виховання хортингістів покладені інформаційні та практичні підходи до формування здорового способу життя: ознайомлення дітей та молоді з різноманіттям традиційних і нетрадиційних засобів і методів збереження і зміцнення здоров'я, виховання потреби в здоровому способі життя.

Здоров'я людини – це проблема, яка далеко вийшла за межі медичної науки. За твердженням ряду вчених, збереження здоров'я цілком залежить від ставлення самої людини до цього дорогоцінного дару природи, від її способу життя, поведінки. Ніхто і ніщо не зможе допомогти зберегти здоров'я, примножити його або, навпаки, втратити, як це роблять самі люди. Ми з подивом спостерігаємо приклади девіантної поведінки дітей, здавалося б, з найбільш благополучних сімей. Наркоманія, алкоголізм, проституція процвітають у благополучних за економічними показниками суспільствах.

Рішення даних проблем є перш за все в усвідомленні людиною своєї влади над здоров'ям, яке, як справедливо стверджують фахівці хортингу, не купиш в аптеці. Необхідно з дитинства вчити хортингіста уважно, з усією обережністю, як повну дорогоцінну чашу нести і без потреби не розхлюпувати той потенціал, який закладає природа в здоров'я кожної людини.

І немає особливої потреби доводити величезне значення регулярних занять хортингом, фізичними вправами для зміцнення людини. Саме хортинг, як засіб фізичної культури, дозволяє уявити людину як біосоціальну єдність і разом з тим пропонує широкий спектр форм, засобів і методів управління індивідуальним станом особистості. Таким чином, можна стверджувати, що за силою валеологічного потенціалу і здатності впливу на збереження і примноження здоров'я хортингіста даний феномен є по суті одним з найзначніших і ефективних, оскільки будь-яка з цінностей хортингу в тій чи іншій мірі працює на здоров'я людини.

У зв'язку з цим зростає роль валеологічного виховання хортингістів, ключовою проблемою якого стає процес формування фізичної культури особистості.

Програма валеологічного виховання хортингістів крім інших розділів методики хортингу містить наступні пріоритетні напрями:

– виховання фізичної культури хортингіста;

– виховання потреби і навичок здорового способу життя;

– практичне освоєння оздоровчих систем.

Спортивне виховання хортингістів. У змісті спортивного виховання хортингістів, так само як і в інших видах розглянутого процесу виховання, пріоритет повинен віддаватися освоєнню цінностей фізичної культури, в першу чергу в зв'язку з пізнанням їх історичного і гуманістичного потенціалу.

Одним із шляхів реалізації гуманітарної освіти, що проповідує пріоритет загальнолюдських моральних і духовних цінностей, є використання всього змісту ідей

національного виду спорту хортингу. Фізичне і духовне вдосконалення особистості, повнокровне і активне людське життя, здоров'я, здоровий спосіб життя, дух суперництва, поваги і співпереживання – ось ті людські цінності, які закладені в основі фізичної і спортивної культур хортингу.

Вид спорту хортинг має ту інтегруючу силу, яка дозволяє збагатити процеси фізичного виховання і спортивної підготовки філософією об'єднує, як вказується в Декларації Української федерації хортингу, в збалансоване ціле гідності тіла, волі та розуму. Національний вид спорту хортинг – соціально-культурне явище, що базується на принципах демократизму, гуманізму, лібералізму, на загальнолюдських морально-етичних цінностях. Він інтегрує в собі процеси освіти, виховання і культури, створюючи тим самим передумови для формування хортинської культури, заснованої на гуманітарних і гуманістичних цінностях фізичної культури і спорту.

Хортинська культура з її потужним гуманізуючим змістом здатна подолати вже сформовану практику утилітарного ставлення до фізичної культури, наповнити процеси фізичного виховання і спортивної підготовки культурним і духовним змістом на основі ідеалів, втілених в Декларації хортингу.

Хортинська культура – це специфічна філософія життя, що включає в себе духовний зміст спорту. Вона несе в собі історичний, світоглядний, аксіологічний потенціали. У зв'язку з цим зростає роль хортинської освіти, зміст якої визначається освоєнням цінностей хортинської культури.

У програму хортинської освіти дітей та молоді закладені три основних напрями: пізнавальний, мотиваційний, практичний.

І напрям: формування знань про національний вид спорту хортинг, історію хортинського руху, про гуманістичні ідеали і цінності хортингізму;

ІІ напрям: формування інтересу до спорту, потреби в спортивних заняттях, прагнення до досягнення спортивного результату;

ІІІ напрям: формування умінь і навичок для практичного освоєння принципів і цінностей хортингу шляхом активної участі дітей та молоді в традиційних і нетрадиційних моделях фізкультурно-спортивної діяльності (спортивних змаганнях, хортинських іграх, культурно-спортивних заходах).

Трансляція хортинської культури через систему освіти служить інтеграції спорту, освіти, здорового способу життя і зближенню людей в дусі хортингізму.

Підготовка фахівця з викладання методики освоєння оздоровчих цінностей хортингу забезпечується за допомогою трьох основних компонентів: мотиваційно-морального (стимулюючого діяльність майбутнього фахівця), пізнавального (забезпечує всю повноту оволодіння змістом освіти), рухового (що відображає специфіку професії і забезпечує механізм пізнання). Всі компоненти спрямовані на оволодіння цінностями професійної фізкультурної освіти у сфері хортингу і досягнення її мети – формування культури особистості фахівця з хортингу.

Функції хортингу у формуванні цінностей здорового життя студентської молоді.

Термін «здоровий спосіб життя» застосовується все частіше, але тлумачення його залишається неоднозначним. Найпростіше визначення здорового способу життя можна звести до того, що це все, що в поведінці і діяльності людей благотворно впливає на їхнє здоров'я. Однак сюди потрібно включити всі позитивні для здоров'я аспекти, види активності – спортивної, трудової, соціальної, інтелектуальної, освітньої, фізичної і, звичайно, медичної, які діють на благо індивідуального і суспільного здоров'я. Оскільки поняття «діяльність» є дуже широким і кожен вид діяльності може впливати на здоров'я, здоровий спосіб життя хортингістів включає в себе всі елементи такої діяльності, спрямованої на охорону, поліпшення та відтворення здоров'я.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це діяльність, найбільш характерна, типова для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов,

спрямована на збереження і поліпшення, зміцнення здоров'я людей. Таке визначення може здатися аналогічним поняттю «охорона здоров'я», яке найчастіше кваліфікується як система суспільних і державних заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я населення (профілактики, лікування, реабілітації). Дійсно, підстави для такого висновку є, оскільки охорона здоров'я – це діяльність державних, громадських установ, органів і організацій щодо забезпечення умов для охорони та зміцнення здоров'я населення (в тому числі матеріально-технічної бази, кадрів, наукових досліджень), а також сама діяльність установ, служб охорони здоров'я щодо охорони і поліпшення здоров'я населення. Охорона здоров'я є важливим, але не єдиним фактором здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя формує образ життя – всі його сторони і прояви, що позитивно впливають на здоров'я. Значить, немає такого виду, способу активності, діяльності, які б в своїх позитивних проявах не формували здоровий спосіб життя. Значить, у діяльності з охорони і поліпшення здоров'я населення, в гігієнічному вихованні потрібно враховувати різноманіття впливів, умов і факторів, що визначають характер і рівень здоров'я людини, групи людей і населення. Сучасне природознавство розглядає людину як цілісний природний і соціокультурний феномен.

З цією метою необхідно виділити деяку частину зводу соціоприродних змін людини та проаналізувати їх як інтегральне утворення, нероздільну сукупність. В якості такої сукупності може бути виділена тріада вимірювань, що включає космопланетарний вимір (біосферно-ноосферний, занурений у космічне середовище світу), еволюційно-екологічний і, нарешті, вимір, що виражає стан людського здоров'я переважно на популяційному рівні. Дана тріада в цілому відображає фундаментальні нерозривні взаємозв'язки людини і навколишнього його космопланетарного світу. Сукупність соціоприродних вимірювань людини визначається, зокрема, наступними закономірностями організованості живої речовини.

По-перше, це взаємодія живої речовини з потоком сонячної радіації і переклад енергії останнього в пов'язану енергію форм живої речовини, які виступають як трансформатори космічної енергії; по-друге, дія двох біогеохімічних законів (законів Вернадського – Бауера), що обумовлюють максимізацію живими організмами біогеохімічної енергії в біосфері; по-третє, прояв принципу Реді (принципу заборони щодо абіогенезу), згідно з яким всі види земних організмів походять від інших.

Функції здоров'я популяцій, розраховані у відповідних коефіцієнтах (людино-годинах), параметри їх взаємодії і лімітування стосовно до даних екологічних властивостей середовища можуть служити показниками потенціалу екологічного здоров'я людини, соціально-трудового потенціалу суспільства.

Здоров'я людини багато в чому пов'язане з еволюційно-екологічними основами її психофізичної діяльності. Дослідження показали, що в сучасній популяції людей формуються і нові варіанти гено- і фенотипів людини. Морфотипи, які за старих часів розвивалися у відповідності з різними відносно постійними природно-екологічними і соціальними умовами, втрачають свої переваги. Ритми життя, урбанізація, міграція, сучасні біосферні та ноосферні екологічні зміни в цілому пред'являють до людей нові вимоги. Формуються генофенотипові властивості, які найбільш адекватно відповідають сучасним психофізіологічним і соціальним потребам життя.

Понад сто років тому видатний французький біолог і медик К. Бернар висунув ідею єдності здоров'я і хвороби та, по суті, обґрунтував вчення про гомеостаз. До думки про гомеостаз він прийшов на основі досвіду медицини і власних експериментальних спостережень. У лекціях про життя тварин і рослин в 1878 році К. Бернар узагальнив цей звід даних. Він стверджував думку про єдність здоров'я та хвороби.

Водночас, фізіологія хвороб, звичайно, містить в собі процеси, які можуть бути притаманні їм спеціально, але їх закони абсолютно тотожні з законами, які керують функціями життя в здоровому стані.

Таким чином, вчення про гомеостаз засновано на переконанні в єдності здоров’я і хвороби. Підтримка внутрішнього середовища як умова свободи життя – такий сьогодні прийнятий більшістю в якості істини принцип загальної патології. Ця ідея пронизує сучасні узагальнюючі рекомендації щодо загальної патології людини. Компенсаторно-пристосувальні реакції, що забезпечують гомеостаз, не є якимись особливими реакціями організму, а являють собою різноманітні комбінації його функцій, що розгортаються на тій же, що і в нормі, матеріальній основі, але що протікають, як правило, з більшою, ніж зазвичай, інтенсивністю і нерідко супроводжуються появою своєрідних тканинних змін.

Висновки.

Ці факти дозволяють зробити висновок, що практичні заняття хортингом як засобом фізичного виховання не гарантують автоматично збереження і зміцнення здоров'я хортингістів. Його забезпечують багато складових способу життя, серед яких велике місце належить регулярних занять хортингом, а також оздоровчим факторам.

Здоровий спосіб життя – це цілісна, логічно взаємопов’язана, продумана і спланована система поведінки людини, якої вона дотримується не за примусом, а з задоволенням і яка, на її думку, дасть позитивні результати у збереженні і зміцненні здоров’я. Необхідно відзначити, що основні складові здорового способу життя носять загальний характер, і мають ряд специфічних напрямів, пов’язаних з проблемами віку.

Треба відзначити, що здоровий спосіб життя – це динамічна система поведінки людини, заснована на глибоких знаннях різних факторів, що впливають на її здоров’я, і вибір алгоритму поведінки, максимально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я, і постійне коригування своєї поведінки з урахуванням набутого досвіду та вікових особливостей. Суть такої поведінки аж ніяк не фанатичне слідування якимось установкам здорового способу життя. Природно перебудова своєї поведінки завжди вимагає додаткових зусиль, але все повинно робитися із задоволенням. Приємного від витрачених зусиль має бути стільки, щоб зусилля не виявилися марними. Щоб створювана система здорового способу життя мала привабливість, необхідно бачити кінцеву мету зусиль. Здоровий спосіб життя – це система поведінки людини для досягнення благополуччя для себе, сім'ї і держави. Здоровий спосіб життя – це індивідуальна система поведінки, і вибір цього шляху має зробити кожна людина сама. Допомогти дітям в усвідомленні цієї відповідальності – ще один напрям у навчанні здоров'ю, ще один потенціал, який недостатньо використаний. У дітей є потреба у знаннях про здоров’я та здоровий спосіб життя. І ми повинні дати їм ці знання і навчити їх ними користуватися. Необхідно навчити їх мати чітко сформульовану мету життя і володіти психологічною стійкістю в різних життєвих ситуаціях. Вони повинні знати форми своєї поведінки, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. Виробити у хортингістів позитивне ставлення до життя, навчити їх бути господарем свого життя, розвинути в них почуття самоповаги.

Перспективи подальшого дослідження. Наступна діяльність і подальша робота над визначенням складових здорового способу життя студентської молоді у процесі занять хортингом у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження та опублікована в наукових фахових виданнях.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 840 с.

2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 2. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 640 с.

3. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. - 232 с. ; табл., рис.

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

5. Єрьоменко Вероніка. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.

6. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : автореф. … канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Єрьоменко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 21 с.

7. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. … канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Єрьоменко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 222 с.

8. Єрьоменко Е. Вплив здоров’я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Едуард Єрьоменко, Віктор Чибісов, Юрій Рейдерман, Дарина Загороднюк, Зоя 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.

9. Єрьоменко Е. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

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

11. 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.

12. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підруч. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв, Ю. М. Парчевський. – К. : НУБіП України, 2016. – 508 с.

Іван Ільницький,

інструктор з хортингу, лікар-стоматолог вищої категорії в місті Києві, ***Україна***

СВОЄЧАСНЕ РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗМІЦНЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ’Я В СПОРТСМЕНІВ-ХОРТИНГІСТІВ

У публікації на основі аналізу зроблено висновки, що хортинг – національний вид спорту України, якому притаманні теоретичні та практичні знання, що сприятимуть зміцненню та збереженню здоров’я в спортсменів [4-6; 9]; для зміцнення та збереження здоров’я в спортсменів хортингу можна використовувати систематично «Щоденником зміцнення здоров’я» для контролю показників [3]; використання навіть одного полівітамінного препарату на прикладі «Кальцимін Адванс Bayer» значно покращує фізичні властивості в спортсмена, а також зміцнює здоров’я та витривалість під час тренувань й змагань з хортингу.

Ключові слова: *здоров’я, раціональне харчування, хортинг, національний вид спорту України, офіційна статистика, теоретичні та практичні знання, спортсмени, контроль показників, полівітамінний препарат.*

У XXI сторіччі акценти здорової людини ставляться на здоровому харчуванні, здоровому способу життя (спорт, фізична активність, підтримка тіла у гарному стані), здоровому інформаційному просторі (відсутність негативної інформації як в ЗМІ так і серед оточуючих), гарний соціальний стан (можливість купувати не тільки здорову їжу,

а також бути забезпеченим усіма потребами по піраміді Маслоу). Ці фактори призводять до гарної профілактики від хвороб, як фізичних так і психічних, а отже, зменшує витрати на медицину та ліки як з бюджету громадянина так і держави [1].

Мета публікації – оприлюднити офіційну статистику про стан здоров'я та самопочуття українців; дати визначення основних понять даного дослідження: «здоров'я» і «раціональне харчування»; дати рекомендації (як лікар-стоматолог) щодо сприяння зміцнення та збереження здоров'я в спортсменів-хортингістів.

Згідно з результатами дослідження (аудиторія: працездатне населення України (чоловіки – 18-65 років, жінки – 18-60 років): 1580 респондентів), проведеного Соціологічною групою «Рейтинг» у грудні 2016 року, 45 % опитаних українців оцінюють своє здоров'я як добре або дуже добре, 43 % – як задовільне, 12 % – як погане або дуже погане. На Заході найбільше тих, хто оцінюють стан свого здоров'я як добре або дуже добре, – майже половина (49 %) мешканців, на Сході – найменше (37 %). Серед мешканців села більше тих, хто оцінюють своє здоров'я як добре або дуже добре, ніж серед мешканців міста (47 % та 43 % відповідно).

Чим молодші респонденти, чим вищий рівень їх освіти та чим вони забезпеченіше, тим кращим вони вважають стан свого здоров'я. Серед чоловіків більше тих, хто вважає стан свого здоров'я добрим чи дуже добрим, у порівнянні з жінками (49 % та 39 % відповідно). 38 % опитаних заявили, що відвідували лікаря за останній рік, тоді як 62 % – не відвідували. Третина з тих, хто сказав, що відвідував, були у лікаря 1 раз за рік, 28 % – двічі, 16 % – тричі, 10 % – чотири рази, 15 % – п'ять та більше разів [7].

Визначень понять «здоров'я» чимало. Ось деякі з них: здоров'я – стан живого організму, при якому всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Охорона здоров'я громадян – одна з функцій держави. В Україні державним органом, що опікується здоров'ям громадян є Міністерство охорони здоров'я України. У світовому масштабі охороною здоров'я займається Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Здоров'я, як це визначено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (World Health Organization –WHO), є станом повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутністю хвороби або недуги. Здоров'я може бути визначено як здатність адаптуватися та керувати фізичними, психічними та соціальними проблемами протягом усього життя [1].

Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Отже, раціональне харчування – достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.

Вимоги до раціонального харчування складаються із компонентів: харчового раціону; режиму харчування; умов прийому їжі; якості їжі.

Вимоги до харчового раціону:

1. Енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму.
2. Належний хімічний склад – оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин.
3. Добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування.
4. Високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура).
5. Різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки.
6. Здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення.
7. Санітарно-епідемічна безпечність [2].

Отже, все вище викладене є загальновизнаним і авторами посібника (Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко), які розробили та виклали стратегію щодо зміцнення

здоров'я нації, здорового способу життя тощо засобами хортингу [9, с. 4], гігієна та режим харчування юних хортингістів (автор: Е. А. Єрьоменко) [6, с. 1004], формування навичок здорового способу життя засобами хортингу (автори: З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр) [4, с. 52, 250-260] – впроваджується в навчально-тренувальний процес.

Таким чином, підтримання здоров'я спортсмена під час тренувань і важких фізичних випробувань під час змагань вимагає від тренера систематичного контролю та звернення уваги на раціональне харчування спортсменів. На наявність у раціоні важливих елементів таких як: 1) збалансована кількість білків, жирів і вуглеводів. Щоденне вживання калорій повинно розподілятися так: 50 % – на вуглеводи, 20 % – білки і 30 % – жири. Крохмаль – міститься в зернах пшениці (55 %), рисі (55 %), картоплі (18 %).

Клітковина, яка входить до складу овочів і фруктів, у кишечнику людини розщеплюється за участю бактеріальної флори. Вона посилює жовчовиділення та виведення з організму холестерину, перистальтику кишечника й забезпечує почуття насичення.

Пектинові речовини – є стабілізуючим матеріалом. Вони обволікають слизову оболонку кишечника й захищають її від механічних і хімічних подразників, зв'язують патогенну флору, солі важких металів (свинець, ртуть) і виводять їх з організму.

Вуглеводи складають основу наших харчових продуктів, таких, як свіжі фрукти, овочі, боби, горох, картопля, кукурудза, хліб, вівсяна каша та ін.

Вміст жирів у щоденному раціоні близько 30 %. Тут основна проблема полягає в тому, щоб зуміти обмежити щоденне вживання жирів до цієї цифри.

Жири відкладаються в жировій тканині і утворюють запас енергетичного матеріалу. Жири підшкірно-жирової клітковини оберігають органи від переохолодження, а жирова тканина оточує внутрішні органи, фіксує їх і попереджує від зміщень і травм.

Надлишок жиру в раціоні часто пов'язують із виникненням раку кишечника, грудей, підшлункової залози, яєчників і прямої кишки.

Важлива не тільки кількість жирів, але і їх якість. Рослинні жири, які входять до складу соняшникової, кукурудзяної і соєвої олії, рослинного маргарину, горіхів краще вживати, ніж жири тваринного походження, оскільки в рослинних жирах є ненасичені жирні кислоти. Насичених жирних кислот особливо багато в маслі, сметані, жирному м'ясі, сосисках. Особливо небезпечні смажені жирні продукти, які містять акролеїн.

Білкові продукти повинні складати близько 20 % калорій, які ми щоденно вживаємо (*Примітка.* За класичними рекомендаціями Фойта і Рубнера, білків у раціоні повинно бути 18 %). До них відносяться риба, телятина, пісна яловичина, баранина, свинина, твердий сир, молоко, молочнокислий сир, яйця.

Білки складають основу структурних елементів клітин і тканин тіла людини, входять у склад ферментів, беруть участь у виробленні імунітету. Зараз добре відомо, що розпад і синтез білка проходить безпосередньо за участю ферментів, при цьому всі білки обновлюються протягом 5-7 днів.

Харчова цінність білка залежить від його засвоюваності. Білки рослинних продуктів важкодоступні для травних ферментів, тому в кишечнику вони засвоюються гірше, ніж білки тваринного походження. Але надлишок тваринних білків у раціоні приводить до такого захворювання як подагра.

2) наявність необхідної кількості вітамінів і мікроелементів. Вітаміни та антиоксиданти (вітаміни А, С, Е, вітаміни групи В та провітамін А – β-каротин) відіграють важливу роль у позитивному харчуванні. Вони беруть участь у метаболізмі, укріплюють імунну систему організму, запобігають захворюванням. До антиоксидантів відносяться β-каротин і вітаміни А та С. Вони сповільнюють процеси окиснення ненасичених жирних

кислот, які входять до складу ліпідів. Таким чином, антиоксиданти захищають організм людини від вільних радикалів, які утворюються при окисненні жирів, сповільнюючи процеси старіння. Мінеральні речовини як функціональні інгредієнти характеризуються такими властивостями: натрій стабілізує осмотичний тиск міжклітинної рідини, покращує роботу м'язів; калій сприяє нервово-м'язовій діяльності, регулює осмотичний тиск міжклітинної рідини, покращує роботу м'язів; магній активує діяльність ферментів і нервово-м'язову діяльність, знижує ризик виникнення атеросклерозу; кальцій сприяє роботі клітинних мембран, ферментативній діяльності, бере участь у побудові кісткової тканини; фосфор бере участь у побудові кісткової тканини, сприяє функціонуванню нервових клітин, роботі ферментів і метаболізму клітин; цинк сприяє росту організму, бере участь у роботі ферментів; селен активує імунну систему, є детоксикантом, бере участь у контролі рівня вільних радикалів; йод регулює кількість гормонів щитовидної залози; ферум бере участь в процесах кровотворення, перенесення кисню.

3) регулярність харчування, яка враховує комплекс факторів, що забезпечують нормальне травлення; частота харчування протягом доби, яка повинна становити не менше 3-4 разів в день; раціональний підбір продуктів при кожному прийомі їжі; оптимальний розподіл їжі протягом дня, при якому вечеря не повинна перевищувати третини добового раціону.

Таким чином, результати дослідження дають зробити висновки, що в період зберігання овочів, фруктів та інших харчових продуктів у них знижується вміст вітамінів. Тому у зимово-весняний період, коли вміст вітамінів в їжі значно зменшений, можна використовувати (за порадою лікаря) полівітамінні препарати, які реалізуються в аптеках. Для спортсменів, які активно тренуються та виступають на змаганнях у зимово-весняний період можливо використання такого препарату як *Кальцимін Адванс (Bayer).* Треба звернути увагу, що використовувати цей препарат можуть спортсмени віком від 12 років і старше.

Склад: *діючі речовини:* таблетка містить: кальцію (кальцію карбонату, кальцію цитрату) 500 мг, вітаміну D_3 (холекальциферолу) 200 МО, магнію (магнію оксиду) 40 мг, цинку (цинку оксиду) 7,5 мг, міді (міді оксиду) 1 мг, марганцю (марганцю сульфату) 1,8 мг, бору (натрію борату) 250 мкг; *допоміжні речовини:* мальтодекстрин, целюлоза мікрокристалічна, натрію кроскармелоза, акація, гіпромелоза, кислота стеаринова, полісахарид соєвий, титану діоксид (Е 171), натрію лаурилсульфат, магнію силікат, триацетин, олія мінеральна, спеціальний червоний АС (Е 129), жовтий захід FCF (Е 110), діамантовий синій FCF (Е 133).

Фармакологічні властивості:

Кальцій є важливим структурним компонентом кісткової тканини. Застосування кальцію корегує дефіцит його надходження з їжею, особливо при підвищеній потребі в кальції або при зниженому його всмоктуванні.

Кальцію карбонат є сіллю з найбільшим вмістом елементарного кальцію. Кальцію цитрат збільшує біодоступність препарату у пацієнтів зі зниженою кислотністю шлункового вмісту, ахлоргідрією, на тлі прийому блокаторів H_2-гістамінових рецепторів; знижує ризик утворення каменів в сечовивідних шляхах при тривалому прийомі, має високий антирезорбтивний потенціал за рахунок інгібування паратиреоїдного гормону.

Вітамін D надзвичайно важливий для абсорбції кальцію, фосфатів та магнію в тонкому кишечнику. Він регулює вміст цих елементів у рідинах організму та сприяє підтримці нормального рівня кальцію у крові, а також бере участь у синтезі органічних елементів та кальцифікації скелета.

Магній бере участь у метаболізмі кісткової тканини, перешкоджає демінералізації кісток, гальмує відкладення кальцію у стінках кровоносних судин, клапанах серця, м'язах, сечовивідних шляхах.

Цинк є кофактором більш ніж 200 ферментів та впливає на процес ремоделювання кісткової тканини.

Мідь бере участь у побудові найважливіших білків сполучної тканини – колагену та еластину, які утворюють матрицю кісткової та хрящової тканини.

Марганець нормалізує синтез глікозаміногліканів, необхідних для формування кісткової і хрящової тканини. Дублює кальційзберігаючі функції вітаміну D.

Бор регулює активність паратиреоїдного гормону і через нього – обмін кальцію, магнію, фосфору і холекальциферолу.

Спосіб застосування та дози: дорослим і дітям віком від 12 років приймати по 1 таблетці під час їжі 1–2 рази на добу. Запивати достатньою кількістю води (200 мл). Профілактичний курс має тривати 1 міс. Потім необхідна перерва [8].

Висновок.

1. Хортинг – національний вид спорту України, якому притаманні теоретичні та практичні знання, що сприятимуть зміцненню та збереженню здоров'я в спортсменів [4-6; 9].
2. Для зміцнення та збереження здоров'я в спортсменів хортингу використовувати можна систематично «Щоденником зміцнення здоров'я» для контролю показників [3].
3. Використання навіть одного полівітамінного препарату на прикладі «Кальцимін Адванс Bayer» значно покращує фізичні властивості в спортсмена, а також зміцнює здоров'я та витривалість під час тренувань й змагань з хортингу.

Список використаних джерел

1. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F.
2. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Раціональне харчування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%BE %D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D1%85%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.
3. Діхтяренко З. М. Користування «Щоденником зміцнення здоров'я» для формування наполегливості молодших школярів // Зб. наук. праць УДПУ. – К. : Науковий світ, 2003. – С. 66–73.
4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.
5. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.
6. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
7. Здоров'я та самопочуття українців [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://ratinggroup.ua/research/ukraine/zdorove_i_samochuvstvie_ukraincev.html.
8. Кальцемін адванс – інструкція, показання, склад, побічні ефекти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://tabletki.ua/uk/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%86% D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B2%D0%BD% D1%81/.
9. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.

УДК 37:159.947.25:798.84

Анна Казакова,
студентка Харківського національного Університету радіоелектроніки,
Науковий керівник:
А. М. Литвиненко, *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету радіоелектроніки,* ***Україна***

ВДОСКОНАЛЕННЯ РЕАКЦІЇ ТА ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ХОРТИНГІСТІВ (МЕДИЧНІ ТА БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ)

У статті охарактеризовано медичні та біологічні аспекти впливу фізичних вправ і навантажень на стан організму. Зазначена позиція тренера та спортсмена для проведення ефективного тренування й модель поведінки, що допоможе запобігти спортивних травм. Встановлено, як спортсмен може визначити темп тренування, який йому підходить. Описано властивості, які необхідно розвивати, щоб досягти успіху в єдиноборствах, при цьому більш детально розглянута швидкість реакції та методи, які допомагають її підвищити. Зазначено місце відпочинку при побудові комплексної програми тренувань. Розглянуті причини виникнення травмування та види реабілітації спортсмена, які залежать від типу травмування. Також зазначено вплив спортивної діяльності на стан організму в цілому та на конкретні органи й системи людини.

Ключові слова: *спорт, хортинг, реакція, тренер, реабілітація, здоров'я, травма, ефективність, єдиноборство, тренування, медицина, пошкодження.*

Користь спорту для здоров'я неможливо переоцінити. Кожна людина змалечку знає, що треба займатися спортом для того, щоб бути сильним, здоровим і щасливим. Присутність систематичних фізичних вправ покращує якість життя, стимулює роботу мозку та сприяє виробленню ендорфінів у організмі людини. В той же час необхідно підійти до тренувань з належною відповідальністю, тому що надмірні навантаження та травми мають протилежний вплив на здоров'я та самопочуття людини. В першу чергу тренер повинен володіти необхідним рівням знання про медичні та біологічні аспекти впливу тих чи інших вправ і навантажень на стан організму. В такому разі він зможе підібрати повноцінний комплекс вправ, які будуть охоплювати всі необхідні сторони фізичного розвитку, направлені в цілому на розвиток майстерності у вибраній області [2; 4].

Крім того, тренер повинен інформувати підопічних про фізичний зміст вправ і мету, яку вони допомагають досягти. Тоді спортсмени будуть концентруватися на конкретному завданні, що покращить їхню ефективність. Наприклад, є різноманітні вправи, що направлені на розвиток реакції, сили, витримки чи техніки. І в залежності від їхньої направленості вони вимагають різної манери виконання. Вправи, мета яких – це розвиток реакції, повинні виконуватися з максимальною швидкістю, іноді навіть на шкоду техніці. До того ж вони зазвичай не передбачають силових навантажень та довгої тривалості. Розвиток сили – це в першу чергу збільшення м'язової маси. Для цього необхідно виконувати систематичні рівномірні вправи, що направлені на напругу м'яз. Із кожним разом кількість підходів потрібно збільшувати, щоб досягти необхідного прогресу. Розвиток витримки передбачає виконання тривалих, а розвиток техніки – одноманітних вправ, що потребують концентрації на способі виконання рухів. Зазвичай одна вправа розвиває відразу декілька перелічених властивостей, але не одна вправа не може охопити розвиток усіх властивостей одночасно. Після того, як загальний комплекс вправ тренування підібрано, потрібно згадати про індивідуальні особливості кожного організму людини. Для того, щоб не нашкодити власному здоров'ю кожен учень повинен сам контролювати кількість і тривалість вправ, ґрунтуючись на власному самопочутті. Однак, тренер також має контролювати цей процес, тому що не кожна людина може об'єктивно оцінити свій стан і можливості організму. З цим виникають проблеми особливо у новачків, але ця

навичка прийде з часом, і спортсмен сам зможе задавати собі необхідний темп тренування. Тут потрібно зайти баланс, щоб не лінитися, бо тобі тренування не будуть ефективними, а не перенапружуватись, бо втомлений організм, який не встигає відновитися за проміжок відпочинку між тренуваннями, також не зможе досягти великих результатів, до того ж це згубно впливає на загальний стан здоров'я спортсмена [3; 5].

Розглянемо поняття реакції та її місце в спорті більш детально. Реакція – це здатність мозку швидко відповідати на зовнішні подразники. Швидкість реакції – це час, який проходить від моменту дії зовнішнього подразника до реакції організму на нього. Спочатку наші органи чуття сприймають який-небудь подразник і реагують на нього: нервові імпульси передаються від рецепторів (нервових закінчень) в кору головного мозку. Тут відбувається розпізнавання сигналів, їх обробка, класифікація та оцінка. Потім підключається зона, що контролює рухи тіла, і в роботу включаються м'язи. Кожен такий етап вимагає часу. В усіх людей швидкість реакції різна. Зустрічаються і крайнощі, коли поведінка одних нагадує сповільнену зйомку, а реакція інших – блискавична.

Швидка реакція необхідна спортсменам і не тільки для того, щоб ставити рекорди, але і щоб уникнути травм. По суті, вона потрібна всім людям, щоб максимально захистити себе на вулиці та вдома: правильно вести себе в критичній ситуації, яка несе загрозу для здоров'я або життя. Швидкість реакції вимірюється в мс – мілісекундах. 1 секунда – це 1000 мс. Чим менша ця величина, тим вище буде швидкість реакції. У більшості людей вона складає 230-270 мс. Показники від 270 мс і вище говорять про уповільнення реакції. Пілоти винищувачів, спортивні зірки показують результати 150-170 мс. Найбільш швидка реакція у людей у віці приблизно від 18 до 40 років. Її швидкість підвищується в середині дня – у період найвищої працездатності. В стомленої людини вона знижується. Це може бути непомітно, якщо робота не вимагає швидкої реакції, але при здійсненні складних дій можливість зробити помилку зростає. Уповільнюється реакція і під впливом алкоголю та наркотичних засобів. Крім того, має значення психічний стан людини: негативні емоції пригнічують нервову діяльність, що несприятливо позначається на її реакціях, позитивні ж їх значно прискорюють. На швидкість реакції впливає й вид подразника: швидше за все люди реагують на тактильні та звукові подразники, дещо повільніше – на зорові [4].

У любому випадку розвиток швидкої реакції є важливою частиною тренування спортсменів майже всіх напрямів, а бойових мистецтв тим більше. Тому розглянемо більш детально способи підвищення швидкої реакції. В першу чергу необхідно вилучити вживання алкоголю та наркотичних засобів, бо, як було сказано вище, вони сповільнюють реакцію людини. В другу чергу потрібно надавати можливість організму відпочити й відновити сили. Постійно перебувати в стані максимальної зосередженості й концентрації неможливо. Неодмінно настане збій, коли ми не зможемо вчасно відреагувати на небезпеку. Тому періоди концентрації повинні чергуватися з періодами розслаблення. І повноцінний сон – прекрасна можливість дати нервовій системі «перезавантажитися», поповнити свої енергетичні запаси. Крім того, при недоліку сну знижується гострота зору, що також негативно позначається на швидкості реакцій.

У третю чергу необхідно навчитися не піддаватися страху. З одного боку, страх сигналізує про небезпеку. З іншого, – він не мобілізує людину, а гальмує процес обробки інформації в мозку. Багатьом знайоме відчуття, коли в хвилини небезпеки людина відчуває себе немов паралізованим і не в силах зрушитися з місця. Його реакції уповільнені, і він не здатний дати адекватну відповідь. Правильно й швидко зреагувати на подразник можна лише у стані відсутності страху. Завдяки спеціальним тренуванням, що несуть смислове навантаження, тобто, імітує небезпека в реальному житті, можна позбутися певних страхів і набути навичок швидкого реагування, які знадобляться в складній ситуації. Наприклад, таким чином можна натренувати вчасні ухили від несподіваних ударів [4].

Вправи, направлені на покращення реакції, будуть доцільні лише в тому випадку, якщо проводити їх щодня, а не час від часу. Наші підсвідомі, інтуїтивні реакції (за них відповідає права півкуля мозку) швидше свідомих, аналітичних, якими відає ліва півкуля. Величезна роль останнього безсумнівна, але в критичні моменти першим реагує підсвідомість. І оскільки на подразник у першу чергу реагує саме вона, тренувати швидкість реакції можна, багаторазово повторюючи одні і ті ж рухи – до 200. Приступаючи до тренувань, варто визначитися, на що саме ми будемо збільшувати швидкість реакції: на слух, дотик або зоровий подразник. Спочатку їх краще розділити, а вже потім тренувати всі разом.

Тренувати швидкість слухової реакції можна таким чином: при бігу по колу спортсмени повинні змінювати направлення руху за несподіваним звуковим сигналом. Чи при виконанні вправи «боксування з тінню» за звуковим сигналом відскочити назад, як від удару. При цьому несподіваність сигналу грає ключову роль. Тренування швидкість реакції на дотик може проходити наступним чином: учні працюють в парах і виконують завдання, яке полягає в тому, що кожен з них по черзі торкається до протилежного плеча партнера розвиваючи при цьому максимальну швидкість, але не починаючи рух до того, як партнер не доторкнеться до вашого плеча. Це повинно стати імпульсом до дії у відповідь. Ціль – зменшити час реакції між імпульсом і реакцією. Тренування швидкості зорової реакції – це також дуже важливо, тому що велика частина інформації надходить у мозок завдяки зору. Найкращим чином вид цієї реакції покращуєтеся при проведені безпосереднього двобою, тому що спортсмени у такій ситуації повинні зафіксувати чи миттєво відреагувати на дії суперника [5].

У двобої хортингу (слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг [1-3; 6]), який проходить на високих швидкостях, рівний за силою і підготовкою супротивник практично не дає часу на підготовку до захисних дій. Він б’є швидко, сильно й напевно, бере зручний захват і швидко заходить на кидок. Швидкість реакції на його атакувальні дії в цьому випадку відіграє важливу роль. Швидке усунення від удару або підставка може врятувати від сильного удару, своєчасний збив захвату може запобігти з самого початку розвитку атаки кидком і її продовження в партері. Правильна бойова стійка хортингіста та його пересування по хорту частково дозволяють виграти той важливий момент часу, однак при веденні двобою на ближній дистанції й при серійних, повторюваних атаках важливо вчасно реагувати на дії суперника. В тренувальних вправах спортсмен повинен відпрацьовувати специфічну реакцію на дії супротивника. Цьому допомагає послідовне ускладнення умов тренування. Різні вправи на реакцію можуть значно підготувати до майбутніх бойових тактичних положень, при яких можна запобігти атаці суперника навіть на максимальних швидкостях [5].

Під час тренування спортсмен покращує свої навички, підвищує рівень майстерності та зміцнює здоров’я. Але не треба забувати про можливість травм, перевтомлення та інших різноманітних порушень функціонування організму, які становлять загрозу для хортингіста. Насправді всіх небажаних пошкоджень можна уникнути, якщо правильно виконувати вправи та прислухатися до свого самопочуття. Іноді краще своєчасно зупинитися та поберегти себе, ніж ризикнути та потім ще довго відновлюватися після травми. В тому числі треба з повагою відноситися до суперника та пам’ятати, що основна спільна мета – це взаємодопомога у розвитку майстерних навиків, які можуть допомогти кожному з нас у дійсно складній та небезпечній ситуації у майбутньому. Тож у жодному разі не намагайтеся нашкодити супернику та отримати перемогу за будь-яку ціну, бо це того неварте. Найважливіша цінність – це життя та здоров’я людини.

Незважаючи на спроби дотримування всіх необхідних правил іноді все ж таки виникають ситуації травмування спортсменів. Вони не завжди пов'язані з безпосередньо з двобоєм, травмуватися можна навіть при відпрацьовуванні удару на гущі чи виконанні іншої фізичної вправи, якщо недотримуватися техніки виконання вправи. Травма – це не тільки фізичний дискомфорт, але і психологічне відчуття неповноцінності, що також тяжко сприймається травмованим. То ж реабілітація в такому разі повинна здійснюватися не тільки на фізичному рівні, але й на рівні психологічному. Необхідно надати підтримку спортсмену та показати шлях, дотримуючись якого він зможе повернути колишній рівень свого здоров'я та ефективності.

Найбільш поширені спортивні травми – це вивихи, розтягнення, переломи, удари, ураження суглобів. Важливим етапом у лікуванні такого роду травм є реабілітація. Реабілітацією або відновленням після спортивних травм називається процес, під час якого застосовується фізична терапія, мануальна терапія, фізичні вправи та інші заходи, спрямовані на повернення спортсмену можливості продовжувати займатися спортом у повному обсязі. Як правило, курси реабілітації проводяться в умовах клініки під суворим наглядом лікарів. Важко переоцінити важливість реабілітації для відновлення фізичних можливостей у повному обсязі, оскільки без ефективного відновлення існує велика ймовірність повторної травми або розвитку ускладнень [4-6].

Якщо реабілітація здійснюється своєчасно та з урахуванням характеру ушкодження, це суттєво знижує ризик виникнення повторної травми, що в спорті досить поширене явище. Але слід ураховувати, що реабілітація може мати два основних напрями: полегшення прояву симптоматики пошкодження та відновлення повної спортивної готовності. Ці реабілітаційні програми суттєво відрізняються одна від одної не тільки метою, але методиками, інтенсивністю курсу, часом. Для сучасних програм відновлення після спортивних травм характерна мета, яка полягає у виключенні небажаних наслідків іммобілізації пошкоджень. Головні завдання, які ставить перед собою лікар, який займається реабілітацією, – це стимулювання процесів, спрямованих на правильне загоєння травми, підтримання загального стану й відновлення всіх специфічних функцій, які пов'язані зі спортивними заняттями.

Після більшості типів спортивних травм, реабілітаційна програма починається відразу, навіть якщо довелося провести хірургічну операцію. Щоб не допустити дегенеративних процесів у тканинах, відновлення слід починати негайно. Існує багато клінік, які спеціалізуються на реабілітації після спортивних травм й оснащені спеціальним обладнанням для пасивних рухів. Таким чином, навіть прооперована кінцівка може здійснювати рухи в допустимих межах, незважаючи на те, що пацієнт знаходиться без свідомості або під наркозом. Після виписки додому спортсмен може продовжувати використовувати таке обладнання для прискорення процесу відновлення.

Важко переоцінити важливість ранніх рухів після травми, оскільки завдяки такому підходу можна підтримувати суглоби в хорошій формі, збільшити міцність зв'язок і сухожиль навколо суглобової сумки. Якщо спортивна травма середньої тяжкості й не вимагає хірургічного втручання, реабілітацію слід починати, як тільки знизиться біль і пройде набряклість. Як правило, це строк від двадцяти чотирьох годин до сімдесяти двох. Реабілітаційний період завершується, коли функціональність відновлюється на 95 %.

Рухова активність – це будь-яка м'язова активність, що дозволяє підтримувати гарну фізичну форму, поліпшувати самопочуття, забезпечувати приплив енергії, що дає додатковий стимул життя. Загальновідомо, що в процесі еволюції людини зміни функцій організму торкнулися в більшому чи меншому ступені всіх систем людини. Найбільш значні зміни перетерпіли психіка людини і процеси її впливу на регулятори життєвих функцій організму. Науково-технічний прогрес у процесі еволюції людини постійно збільшував обсяг необхідної інформації, тобто, навантаження на розум, у той же час

обов'язкове фізичне навантаження зменшувалося. Це привело до порушення системи рівноваги, що склалася в людському організмі.

Людське тіло протягом тисячоріч виробило здатність зустрічати зовнішній подразник мобілізацією фізичних резервів. У даний час сила подразників постійно зростає, фізичні сили приводяться до готовності дії, а реалізувати їх не представляється можливим. Велику частину фізичного навантаження виконують за Людину механізми. Ми як би перебуваємо в ситуації постійної готовності до дії, що нам не дозволене виконати, і тіло, зрештою , починає випробувати негативні наслідки такого стану.

Збільшення емоційних навантажень неминуче (потік інформації постійно росте), а фізичні навантаження постійно скорочуються. Для створення умов підтримки свого здоров'я на необхідному рівні потрібна фізичне навантаження. Людина повинна сама виробити в собі постійну звичку займатися фізичними вправами, щоб забезпечити гармонійну рівновагу між розумовими й фізичними навантаженнями. Це одна з основних частин індивідуальної системи здорового способу життя. Тренованість додає людині впевненість у собі. Люди, що постійно займаються фізичною культурою, менше піддані стресу, вони краще справляються з занепокоєнням, тривогою, пригніченістю, гнівом і страхом. Вони не тільки здатні легше розслабиться, але й вміють зняти емоційну напругу за допомогою визначених вправ. Фізично треновані люди краще справляються з хворобами, їм легше вчасно засипати, сон у них міцніший, їм потрібно менше часу, щоб висипатися. Деякі фізіологи вважають, що щогодини фізичної активності продовжує життя людини на 2-3 години.

Фізична культура і здоров'я тісно пов'язані між собою, адже стан навколишнього середовища, шалений ритм життя й стресові ситуації послаблюють організм людини. Ось чому є важливим зміцнення нашого організму всіма можливими способами: фізичними заняттями, збалансованим харчуванням і т.п. Зниження активності призводить до зниженню функціональних можливостей людини, послабленню рухового апарату, збоїв у роботі серцево-судинної, м'язової й дихальної систем. Фізичні навантаження збільшують силові показники м'язів і мускулів, кістки стають більш стійкими до навантажень. Регулярні тренування сприяють збільшенню енергетичних речовин у складі м'язових тканин, покращують кисневе харчування м'язів, утворюються нові кровоносні капіляри [8].

Висновок. Заняття спортом перешкоджають розвитку захворювань пов'язаних із органами опорно-рухової системи. Систематичні заняття спортом роблять судини і серце більш витривалими. Це покращує кровообіг, що перешкоджає розвитку захворювань серцеву-судинної системи. При кардіо-тренуванні поліпшується робота дихальної системи організму людини. Виконуючи фізичні вправи тканини нашого тіла потребують у більшій кількості кисню, що в свою чергу призводить до споживання більшої кількості повітря нашою дихальною системою. Займаючись спортом людина поліпшує обмін речовин у своєму організмі. Вона краще реагує на зміст цукру та інших речовин у крові. В результаті поліпшується процес метаболізму. За рахунок регулярних тренувань в організмі людини збільшується кількість еритроцитів і рівень лімфовузлів (які відповідають за нейтралізації шкідливих факторів). Отже, наш організм покращує свої захисні можливості й можливість протистояти несприятливим умовам навколишнього середовища.

Список використаних джерел

1. 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.

2. Єрьоменко Едуард. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

3. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1062 с.

4. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до [Текст] : монография / А. Н. Литвиненко. – Х.: Компания СМИТ, 2010. – 108 с.

5. Литвиненко Андрій. Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих єдиноборців в хортингу / Андрій Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 205-210.

6. Литвиненко Андрій. Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу / Андрій Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 132-137.

7. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу http://horting.org.ua.

8. Педагогіка здоров'я: зб. наук. праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції 7-8 квітня 2017 р. Т. 2. – Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2017. – С. 188-190.

Світлана Книш, *кандидат педагогічних наук, доцент,*
доцент кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології
Бердянського державного педагогічного університету, ***Україна***

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРИ ПІГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Актуальність теми дослідження обумовлена зростаючими вимогами з боку роботодавців до змісту і якості підготовки фахівців фізичної реабілітації. Основна змістовна концепція системи професійної освіти ґрунтується на збільшенні практичної спрямованості при підготовці майбутніх фахівців фізичної реабілітації через об'єднання навчального та виробничого процесів, що істотно збільшує можливість професійної мобільності майбутніх фахівців фізичної реабілітації. Професійна компетентність майбутніх фахівців фізичної реабілітації характеризується не тільки знанням теоретичних основ і вмінням застосовувати їх в певних ситуаціях, а й показником його культури (стриманість в спілкуванні, шанобливе ставлення до себе і оточуючих людей), а також прагненням до більш високих результатів, і навіть кар'єрного росту, що уможливлює визначити перспективи й аксіологічний компонент професійної компетентності.

Практична підготовка студентів є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми для здобуття кваліфікаційного рівня і має на меті набуття ними професійних навичок та вмінь.

Ключові слова: *компонент, компетентність, кваліфікаційний рівень, фізична реабілітація, фахівець, дослідження, професійна компетентність, культура.*

Основна змістовна концепція системи професійної освіти ґрунтується на збільшенні практичної спрямованості при підготовці майбутніх фахівців фізичної реабілітації через об'єднання навчального та виробничого процесів, що істотно збільшує можливість професійної мобільності майбутніх фахівців фізичної реабілітації [1].

У 1973 році Девід К. Макклелланд опублікував статтю, в якій доводив, що традиційне тестування здібностей і знань, а також свідоцтва про освіту не прогнозували успіх в роботі та житті. Він закликав шукати у властивостях, мотивації і поведінці людини «компетенції», які б визначали базові якості індивіда, які спричиняють ефективну поведінку людини в роботі. Річард Бояціс, визначив компетенцію наступним чином: «базова характеристика людини, якій може бути мотив, риса особистості, навик, аспект я-образу, соціальна роль чи знання ...».

Метою дослідження є вивчення розвитку професійної компетенції у навчально-професійній діяльності майбутніх фахівців фізичної реабілітації, обґрунтування ролі розвитку професійної компетенції у навчально-професійній підготовці фахівців фізичної реабілітації.

Зміна освітньої парадигми сьогодення (сукупності переконань, цінностей, технічних засобів тощо) визначає потребу введення поняття компетентності. Така необхідність викликана загальноєвропейською і світовою тенденцією інтеграції, глобалізацією світової економіки, стандартизацією європейської освіти на засадах Болонської угоди. Компетентність – це володіння, володіння людиною відповідною компетенцією, що включає його особистісне ставлення до неї і предмету діяльності. Аналіз сучасної соціально-педагогічної літератури з проблеми досліджуваних категорій засвідчив, що «компетентність» є більш широким поняттям, яке характеризує і визначає рівень професіоналізму особистості, а її досягнення відбувається через здобуття особистістю необхідних компетенцій, що складають мету професійної підготовки фахівця. Сьогодні однією з найважливіших задач ВНЗ є «управління знаннями», тобто акумулювання і передача знань всередині університету, часто це стає ключовою конкурентною перевагою у майбутньому для студентів. Тому важливо правильно організувати цей процес при проведенні програми. Професійна компетентність – сукупність професійних знань та вмінь, а також способи виконання професійної діяльності [2; 3; 4]. З позицій системного підходу професійна компетентність розуміється як певна система, що інтегрує знання, уміння, навички, професійно значущі якості особистості, яка забезпечує виконання особистих професійних зобов'язань.

Європейські науковці трактують професійну компетентність як сукупність потенційних емоційних, пізнавальних та психомоторних дій ефективної діяльності. Заслуговує на увагу концепція "інтегрованого розвитку компетентності", розроблена шведськими й американськими вченими. Розвиток компетентності спеціаліста тут пов'язується з інтеграцією інтелектуальних, моральних, соціальних, естетичних, політичних аспектів знань і вмінь. Професійна компетентність у контексті зазначеної концепції містить знання та вміння з різнобічних сфер життєдіяльності людини, що необхідні для формування вмінь здійснення діяльності творчого рівня. Доволі вдалими видаються визначення компетентності як достатнього рівня професійних знань, умінь і навичок та сукупності особистісних можливостей і досвіду фахівця. В розвитку професіональній компетентності виділяють наступні компоненти: мотиваційний (мотиви, ціннісне ставлення), когнітивний(знання) і діяльнісний(вміння, навички). Професійна компетентність включає процес формування комунікативних, лінгвістичних навичок як невід'ємної частини розвитку професійних компетенцій майбутніх фахівців фізичної реабілітації. Кроки з розвитку компетенцій включають: розробка концептуальної основи; створення організаційного положення; розробка стратегії; розробка організаційної структури; придбання навичок і ресурсів [6].

У розвитку професіональній компетентності виділяють наступні компоненти: мотиваційний (мотиви, ціннісне ставлення), когнітивний (знання) і діяльнісний (вміння, навички). Професійна компетентність включає процес формування комунікативних, лінгвістичних навичок як невід'ємної частини розвитку професійних компетенцій майбутніх фахівців фізичної реабілітації. Кроки з розвитку компетенцій включають: розробка концептуальної основи; створення організаційного положення; розробка стратегії; розробка організаційної структури; придбання навичок і ресурсів. Організаційні педагогічні умови передбачають організацію навчального процесу з метою підвищення рівня компетентності: визначення критеріїв та рівнів професійної компетентності; визначення груп умінь, які повинен мати компетентний фахівець; створення компетентністної моделі фахівця; визначення цілей і завдань навчальних курсів на базі компетеністної моделі фахівця; розробка компетентністно-зорієнтованих програм фахових дисциплін, де до кожного

модуля подано перелік компетенцій, що формуються через його опанування; визначення показників оцінювання компетентності [1; 5]. Професійна компетентність майбутніх фахівців фізичної реабілітації характеризується не тільки знанням теоретичних основ і вмінням застосовувати їх в певних ситуаціях, а й показником його культури (стриманість в спілкуванні, шанобливе ставлення до себе і оточуючих людей), а також прагненням до більш високих результатів, і навіть кар'єрного росту, що уможливлює визначити перспективи й аксіологічний компонент професійної компетентності [2].

Прикладами тому є: управлінські компетенції; організаційні навички; комунікативні навички; вміння, необхідні для управління роботою; вміння працювати в команді; надійність; відповідальність; інтернаціональність; вміння просувати справу і впливати на людей. Компетенції можна розвивати за допомогою декількох методів: вивчення теорії; навчання на досвіді інших; застосування на практиці. Для цього формується проектна команда, в яку обов'язково повинні входити «лідери думок», тобто найбільш шановані в групі і авторитетні студенти. Підвищенню рівня пізнавальної самостійності, високому ступеню наочності й безперервному самоконтролю засвоєння знань та умінь, формуванню необхідних професійних компетенцій сприяє застосування в навчальному процесі інформаційних технологій. Велике значення для формування професійних та комунікативних компетенцій студентів має застосування інтерактивних технологій, проведення ділових ігор, тренінгів. Передумовою до розвитку професійної компетентності є ключова компетентність. Ключова компетентність: сприяє досягненню успіхів у житті; сприяє розвитку якості суспільних інститутів; відповідає багатоманітним сферам життя [5]. Процес відбору ключових компетентностей у європейських країнах класифікують за трьома блоками: соціальні, мотиваційні та функціональні компетентності [2; 4].

Принцип свідомості і активності майбутніх фахівців фізичної реабілітації у навчанні при керівній ролі викладача відображає активну роль особистості в навчанні, підкреслює, що він є суб'єктом навчання, а не пасивним його об'єктом. Якщо говорити про якісну комплексну програму, то в неї обов'язково має входити дистанційний супровід, тобто можливість для майбутніх фахівців фізичної реабілітації отримувати від вчителя консультації з питань, що цікавлять. Важливо перекинути «місток» від навчання до впровадження результатів на практиці, і тут вкрай важлива допомога вчителя. Крім того, бувають корисні так звані «домашні завдання», але це залежить від рівня підготовки студентів. Основний метод, який використовують викладачі під час викладання лекційного матеріалу – це метод бесіди пояснення, тобто відбувається постійне живе спілкування зі студентами, обмін інформацією та досвідом, а це і є не що інше, як тренінг – запланований процес, призначений дати або поновити знання та навички і перевірити ставлення до проблеми.

Досить прогресивною в педагогічній практиці вважається технологія співробітництва. Яскравим прикладом реалізації цієї технології у вищі є робота студентського парламенту. Активність майбутніх фахівців фізичної реабілітації повинна бути спрямована не стільки на просте запам'ятовування і прояв уваги, скільки на процес самостійного добування знань, коли вони самі засвоюють нові знання, досліджують факти і роблять доступні висновки і узагальнення, конкретизують свої знання, виявляючи і виправляючи помилки, неточності, намічаючи план нових дій з оволодіння знаннями [5].

Основними рисами професійної майстерності є: високий рівень професійних умінь, відмінне володіння знаннями, прийомами і навичками, що забезпечують високу ефективність праці; індивідуальний почерк і, в цьому сенсі, винятковість, незамінність майбутніх фахівців фізичної реабілітації; сукупність ціннісних характеристик майстерності, її соціальна і моральна значущість [2].

Основні висновки. Компетентнісна людина в певній галузі володіє відповідними знаннями і здібностями, що дозволяє їй ґрунтовно судити про цю галузь і ефективно діяти в ній. Творча професійна діяльність завжди здійснюється в умовах реальної

проблемної ситуації. Водночас наявність проблемної ситуації створює лише потенційні можливості для професійної творчої діяльності. Формування особистості майбутнього працівника як творчої індивідуальності у процесі навчання відбувається тоді, коли освітній процес, що вибудовується на основі особистісно орієнтованої професійної освіти, створює умови для творчого оволодіння цілісним досвідом професійної діяльності, а кожний майбутній фахівець у процесі навчання індивідуально, творчо поєднує основні складники минулого досвіду, привласнює культуру, творчий досвід професійної діяльності минулого. У професійній підготовці саме досвід здійснення діяльності є головною функцією відповідних навчальних дисциплін.

Практична підготовка студентів є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми для здобуття кваліфікаційного рівня і має на меті набуття ними професійних навичок та вмінь.

Список використаних джерел

1. Васильєва Л. А. Формування професійної компетентності студентів в умовах медичного коледжу / Л. А. Васильєва // Молодий вчений. – 2010. – № 11. Т. 2. – С. 117-119.

2. Волошко Лариса Борисівна. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у процесі вивчення медико-біологічних дисциплін: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. Б. Волошко ; наук. кер. О. Г. Ярошенко ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2006. – 20 с.

3. Горкуненко П. Формування професійної компетентності викладача педагогічного вищого навчального закладу I–II рівнів акредитації в контексті загальноєвропейської інтеграції / П. Горкуненко // Нова педагогічна думка. – 2010. – № 1. – С. 101-103.

4. Крупа В. В. Визначення сутності та змісту формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації / В. В. Крупа // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. – 2014. – № 4. – С. 176-187.

5. Кукса В. Переорієнтація професійної самосвідомості студента-фізреабілітолога / В. Кукса // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 40-47.

6. Стратегія реформування освіти в Україні : рек. з освітньої політики. – К. : К.І.С., 2003. – 296 с.

Анастасія Коробченко,
студентка Ірпінського державного коледжу економіки та права
Науковий керівник:
Л. М. Остапчук,
викладач, методист Ірпінського державного коледжу економіки та права, ***Україна***

ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ХОРТИНГІСТА

У тезах розглянуто хортинг – національний вид спорту України, 5 розділів хортингу, оздоровче тренування як невід'ємна складова хортингу, досліджено відмінності між оздоровчим тренуванням і спортивним, спрямованість оздоровчого хортингу, визначено вплив хортингу, оздоровчого тренування на здоров`я людини, систему фізичних вправ, які поширюються на всі вікові категорії людей.

Ключові слова: *хортинг, техніка самозахисту, поліцейський самозахист, поліцейська боротьба, оздоровче тренування, фізична працездатність, фізичні вправи, спортивне тренування, фізична підготовка, здоров`я людини.*

Оздоровче тренування в хортингу має певні відмінності від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення

максимально можливих спортивних результатів в хортингу, то оздоровче тренування – з метою підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності і здоров'я людини.

Основна спрямованість оздоровчого хортингу – підвищення функціонального стану організму і фізичної підготовленості хортингіста. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинком.

Оздоровча програма хортингу поширюється на всі вікові категорії людей від дітей раннього дошкільного віку [1] до літніх людей. Вправи оздоровчої системи розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвиваючого характеру можуть бути застосовані для дітей з різними патологіями, дорослих людей, які є інвалідами. Дозування спеціальних фізичних вправ хортингу зміцнювального характеру в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напряму сприятиме покращенню стану здоров'я у навіть нездатної ходити людини. Тренер-викладач оздоровчого хортингу, який має відповідні фахові навички, не відмовить у занятті дитині шкільного віку, яка приписана до спеціальної групи дітей за станом здоров'я, а з дозволу батьків і класного керівника буде працювати з нею, надавати помірне навантаження на групи м'язів, що можуть покращити загальний стан здоров'я дитини, у кожному випадку є можливість скласти спеціальний комплекс вправ у певній послідовності, який може покращити, і, навіть, згодом виправити недоліки здоров'я дитини [3; 4].

Мета – дослідити процес виникнення й розвитку хортингу та зазначити важливість оздоровчого хортингу для сучасного суспільства.

Хортинг – вид спортивних єдиноборств, створений в Україні. Хортинг позиціонується як бойове мистецтво, так і система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій. Засновники нашого – українського виду спортивного єдиноборства пояснюють, що слово «хортинг» походить від назви острова Хортиця, де розташовувалася Запорізька Січ. 21 серпня 2009 року, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, офіційно визнало хортинг як вид спорту [1-10].

Всеукраїнські правила змагань з виду спорту хортинг розроблено відповідно до чотирьох основних *розділів*:

1. Розділ «Двобій» – основний розділ, у якому проводяться змішані двобої (проводиться у два раунди, що різняться екіпіруванням і арсеналом прийомів. Перший раунд називається «Сила», другий – «Честь»).

2. Розділ «Хортинг» – змагання з боротьби із застосуванням кидкової техніки в захватному одязі.

3. Розділ «Форма» – демонстрування стандартних навчальних імітаційних комплексів.

4. Розділ «Показовий виступ» – вільна демонстрація техніки хортингу індивідуальним, парним і груповим виступом спортсменів.

Відповідно до класифікації за ознакою представлення хортингу у навчальних закладах різних видів і типів розрізняють:

- хортинг у дошкільних навчальних закладах;
- хортинг у загальноосвітніх навчальних закладах;
- хортинг у позашкільних навчальних закладах;
- хортинг у вищих навчальних закладах.

Нині у закладах освіти хортинг впроваджується згідно із програмами, підготовленими за певними нормативними вимогами і затвердженими Міністерством освіти і науки України [1-10].

Отож, можна зробити висновок, що оздоровчий хортинг допомагає людині підвищити рівень своєї працездатності та сприяє покращенню імунної системи, запобігаючи різним захворюванням, пов'язаних із серцево-судинною, опорно-руховою системами [2-4].

Список використаних джерел

1. 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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.
2. 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. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.
3. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
4. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 128 с.
6. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.
7. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.horting.org.ua.
8. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.
9. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.
10. Тупєєв Ю. В. Хортинг та методика викладання: навч.-метод. посіб. / Ю. В. Тупєєв, М.Г. Се- мерджян. – Миколаїв: МНУ, 2016. – 266 с.

Тетяна Короткова, *кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України,*
Зоя Діхтяренко, *кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України,* ***Україна***

ОЗНАКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЇ СТРЕСУ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ-ХОРТИНГІСТІВ

У публікації «Ознаки психофізіології стресу та його особливості прояву на організм студентів-хортингістів» авторами досліджено поняття: «стрес», «стомлення», «хортинг». Перераховано ознаки стресової напруги (неможливість зосередитись на будь-чому; занадто часті помилки в роботі; погіршення пам'яті; постійне відчуття втоми; дуже швидке мовлення; думки зникають; безпричинні болі у голові, спині, шлунку; робота не надає колишнього задоволення; втрата почуття гумору; різко зростає кількість викурених цигарок; пристрасть до алкогольних напоїв; постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту), причини стресового напруження (набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося; Вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити; Ви постійно хочете спати; Ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день; Ви дуже

багато палите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв; Вам майже нічого не подобається; у Вас постійні конфлікти, як дома, так і на роботі; відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться; з'являється комплекс неповноцінності; Вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє; Ви не відчуваєте поваги до себе; у Вас є якесь хронічне захворювання або постійно турбує біль; Ви не задоволені своїм особистим і сексуальним життям), зовнішні ознаки стомлення при фізичній праці, фізіологічні зміни в організмі під час стресу.

Ключові слова: *психофізіологія стресу, студенти-хортингісти, стрес, стомлення, хортинг, стресова напруга, причини стресового напруження, ознаки стомлення, фізіологічні зміни.*

Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на нашому шляху труднощів (від легкої проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Таким чином, спортсмени, які щодня тренуються, їздять на збори та виступають на змаганнях різного рівня систематично піддаються фізіологічним і психологічним зрушенням – стресам, а, отже, швидко стомлюються. Виявляючи ознаки психофізіології стресу та особливості їх прояву на організм людини було встановлено, що особисті погляди та дослідження щодо аспектів психофізіологічних механізмів стресу відображені в фундаментальних працях П. К. Анохина, В. Я. Апчела, М. М. Брагіна, Д. Грінберг, Т. П. Доброхотова, В. В. Клименка, Л. О. Китаєва-Смика, О. М. Кокуна, С. І. Лазуренка, А. Р. Лурія, Ф. З. Меєрсона, М. Г. Пшеннікової, Г. Сельє, В. Н. Цигана, М. М. Філіппов та ін.

В університеті державної фіскальної служби України Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації випускає студентів-спортсменів з українського національного виду спорту, який відроджено та затверджено в Україні в 2008 році під назвою – хортинг (слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо. Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за наказом зі знаковим номером – Наказ № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року. Розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. А. Єрьоменко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту кафедри хортингу, боротьби і важкої атлетики. Звернемо увагу на головний чинник, що Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України рекомендовано відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I–IV рівня акредитації «Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах» № 1/11–10420 від 09.11.2011 року) [2-4; 6; 7].

Теоретичні узагальнення і практичні здобутки доводять, що одним із дієвих засобів становлення молоді як нової здорової особистості, готової конструктивно протидіяти викликам часу, є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Заняття хортингом сприяють залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, здорового способу життя, гармонійного фізичного розвитку, підготовці до активної професійної та громадської діяльності тощо.

Хортинг охоплює оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напряму, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина-патріота української держави [6, с. 3, 4].

Мета – дослідити ознаки психофізіології стресу та особливості їх прояву на організм студентів-хортингістів; подати поради на кожен день, щоб уникнути стресу та втоми.

Отже, визначень понять «стрес» існує багато, а, отже, наведемо тлумачення з Вікіпедії: стрес – (від англ. *stress* – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати». Досить часто авторство терміна передають відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати саме поняття стрес він почав лише у 1946 році для пояснення загальної адаптаційної напруги.

Ознаки стресової напруги:

1) неможливість зосередитись на будь-чому;
2) занадто часті помилки в роботі;
3) погіршення пам’яті;
4) постійне відчуття втоми;
5) дуже швидке мовлення;
6) думки зникають;
7) безпричинні болі у голові, спині, шлунку;
8) робота не надає колишнього задоволення;
9) втрата почуття гумору;
10) різко зростає кількість викурених цигарок;
11) пристрасть до алкогольних напоїв;
12) постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту.

Якщо у вас присутні деякі з вище перерахованих основних ознак стресу, спробуйте знайти його причину.

Причини стресового напруження:

1) набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося;
2) Вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити;
3) Ви постійно хочете спати;
4) Ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день;
5) Ви дуже багато палите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв;
6) Вам майже нічого не подобається;
7) у Вас постійні конфлікти, як дома, так і на роботі;
8) відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться;
9) з’являється комплекс неповноцінності;
10) Вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє;
11) Ви не відчуваєте поваги до себе;
12) у Вас є якесь хронічне захворювання або постійно турбує біль;
13) Ви не задоволені своїм особистим і сексуальним життям [1].

Наслідок стресу з’являється стомлення (розумове та фізичне) (утома означає стомленість, знесилення, в’ялість. Визначення втоми, як і визначення краси, – поняття досить суб’єктивне. З медичної точки зору втома не є захворюванням. Нині налічується

майже 100 формулювань поняття «стомлення». Стомлення – це фізіологічний стан, що виникає внаслідок напруженої чи тривалої діяльності і виражається в зниженні працездатності. Певна ступінь стомлення стимулює відновлювальні процеси, що при повторній і поступово збільшується навантаження сприяє підвищенню тренованості і працездатності. При цьому важливо не допустити надмірного стомлення і переходу його в перевтому. Втома розвивається насамперед у різних відділах центральної нервової системи і в першу чергу – в клітинах кори великих півкуль головного мозку. Мабуть, в основі втоми цих клітин лежить порушення динамічної рівноваги між процесами збудження і гальмування. Психолог Н. Д. Левитов (1984) стверджує, стомлення – це особливий, своєрідний суб'єктивний стан, який переживає людина.).

Таким чином, суб'єктивне відчуття втоми в хортингістів слід зіставляти з показниками об'єктивних ознак стомлення (див. табл. 1) [3, с. 170].

Таблиця 1

Зовнішні ознаки стомлення при фізичній праці (за С. А. Косілову)

Об'єкт спостереження	Ступінь стомлення		
	незначна	значна	різка
Забарвлення шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння, блідість, синюшність
Пітливість	Незначна (вологість на лобі і щоках)	Значна (вище пояса)	Особливо різка (нижче пояса, виступ солей)
Дихання	Прискорене рівне (близько 30 дихань η 1 хв.)	Прискорене, періодичне дихання через рот	Значно прискорене, поверхневе безперервне дихання через рот. Окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням (задишкою)
Руху	Міцні і точні	Невпевнені, порушення ритму	Часті перерви роботи, уповільнення рухів, тремтіння кінцівок
Увагу	Безпомилкове виконання вказівок і правил роботи	Відхилення від правил роботи, помилки при нових завданнях	Уповільнення реакції, неточні виконання вказівок, відсутність інтересу, апатія
Самопочуття	Відсутність скарг	Скарги на втому	Скарги на головний біль, слабкість

Всі психологічні стресори сприймаються свідомістю і опрацьовуються в мозку, який, в свою чергу, дає команду всьому організму, як справлятися з даними стресом. Мозок складається з двох основних частин – кори мозку (верхня частина) і підкірки (нижня частина).

Підкіркова частина включає в себе мозочок (відповідає за координацію рухів тіла), довгастий мозок (регулює серцебиття, дихання та інші основні фізіологічні процеси), міст (регулює цикл сну) і проміжний мозок (який має багато функцій, включаючи регуляцію емоцій). Він складається з таламуса і гіпоталамуса. Таламус передає сенсорні імпульси з інших частин нервової системи в кору мозку. Гіпоталамус – ключова структура стресовій реактивності – головний активатор автономної нервової системи, яка контролює такі основні фізіологічні процеси, як гормональний баланс, температуру, звуження і розширення кровоносних судин.

Лімбічну систему називають «місцем для емоцій». Вона складається з таламуса і гіпоталамуса (тобто проміжного мозку) й інших структур, що відіграють важливу роль у психології стресу. Лімбічна система пов'язана з проміжним мозком і несе первинну відповідальність за емоції й їх прояв у поведінці. Вона відповідає за прояв таких емоцій, як страх, тривожність і радість у відповідь на фізичні й психофізіологічні подразники.

Кора головного мозку (звана сірою речовиною) контролює абстрактні функції вищого порядку – мова та міркування, регулює діяльність нижчих структур мозку.

Наприклад, проміжний мозок передає страх, а кора включає функцію міркування, щоб розпізнати стимул і переконатися в його безпеці й, таким чином, подолати страх.

Між корою й підкіркою існують нервові зв'язки, за якими інформація передається в обох напрямах. Цю нервову мережу, яка називається ретикулярною формацією (РФ), вважають сполучною ланкою між тілом і свідомістю [5, с. 4, 43].

Стрес і шляхи стресової реакції.

Коли ми стикаємося зі стресором, різні частини тіла (очі, ніс, вуха, м'язи і т.д.), помічаючи його в першу чергу, посилають сигнали по нервових шляхах до мозку. Ці сигнали проходять по формації, у напрямку від лімбічної системи і таламуса, і у напрямку до них.

Саме в лімбічної системі зароджуються емоції. А таламус служить як би пультом перемикання, який визначає, що робити з сигналами, які надійшли. Далі в силу вступає гіпоталамус. Коли гіпоталамус стикається зі стресором, він активує діяльність двох основних шляхів стресової реактивності: ендокринну систему і автономну (периферичну) нервову систему.

Щоб активувати ендокринну систему, в передній частині гіпоталамуса виробляється кортикотронний рилізинг – гормон (КРГ), який діє на гіпофіз так, що починає вироблятися адренокортикотропний гормон (АКТГ). АКТГ у свою чергу активує кору надниркових залоз, де виробляються кортикоїдні гормони.

Таким чином, щоб активувати автономну нервову систему, сигнал посилається з задньої частини гіпоталамуса по нервових шляхах до мозкової речовини надниркових залоз [5, с. 44].

Фізіологічні зміни в організмі під час стресу.

Для підготовки організму до боротьби або втечі, іншими словами, до стресу, в організмі людини відбуваються множинні зміни, в тому числі й фізіологічні. Під час стресу кора надниркових залоз виробляє кортизол, альдостерон. Основна функція кортизолу – підвищення рівня цукру в крові шляхом перетворення амінокислот у глікоген, щоб мати енергію для активних дій. Коли запас глікогену виснажується, печінка починає виробляти глюкозу з амінокислот. До того ж кортизол мобілізує вільні жирні кислоти з жирової тканини, розщеплює протеїн і підвищує артеріальний тиск.

Підвищений вміст кортизолу знижує рівень лімфоцитів у крові, вироблених вилочковою залозою і лімфатичними вузлами. Функція лімфоцитів – знищення чужорідних субстанцій (наприклад, бактерій). Зі збільшенням кортизолу погіршується діяльність імунної системи, і збільшується ймовірність захворювання.

Альдостерон також готує організм до активних дій – підвищує артеріальний тиск настільки, щоб поживні речовини і кисень швидко й легко надходили до активних частин нашого організму – внутрішнім органам, м'язам та ін.

Крім кори надниркових залоз, у процесі стресової реактивності бере участь і мозкова речовина надниркових залоз, посилено виробляючи катехоламіни (адреналін, норадреналін). Так, наприклад, концентрація катехоламінів у крові людини 300-500 пікограм в мл сировотці. При стресі їх рівень зростає до 5000 пг/мл.

Під впливом цих гормонів відбувається:

- розширення коронарних судин;
- почастішання ритму серцебиття;

- збільшення споживання кисню;
- звуження кровоносних судин у м’язах і шкірі рук, ніг;
- прискорення основного ритму метаболізму.

Щитовидна залоза активується тіреотропним гормоном (ТТГ), який виробляється гіпофізом і починає секретувати тироксин, під впливом якого спостерігаються такі зміни:

- підвищення артеріального тиску (АТ);
- почастішання серцебиття, дихання;
- підвищення рівня тривожності;
- прискорення процесу біосинтезу глюкози з невуглеводних субстратів.

Відбувається зміна і в серцево-судинній системі. Гіпоталамус, реагуючи на стресор, посилає сигнал у гіпофіз, який починає виробляти окситоцин і вазопресин. Ці гормони викликають скорочення гладких м’язів, у результаті чого стінки судин скорочуються. Вазопресин збільшує надходження води в нирки, в результаті чого обсяг крові зростає. Підвищення концентрації натрію, викликане альдостероном, скорочення кровоносних судин і збільшення надходження води призводить до підвищення артеріального тиску.

Реагує на стрес і серце. Завдяки впливу симпатичної нервової системи і перерахованих вище гормонів, збільшується число серцевих скорочень, за допомогою яких у організм викидається більша кількість крові. А в результаті підвищеного вмісту холестерину, сироватки крові та інших жирних кислот підвищується ймовірність закупорки серцевих артерій і атрофії частини серця через недостатній обсяг що надходить до цієї частини крові.

Травна система.

Мета цієї системи – прийняти їжу, переварити, розподілити живильні речовини, а також вивести з організму відходи. Їжа потрапляє в рот, де вона подрібнюється, обробляється слиною, а так як під час стресу зменшується секреція слини в роті, то значить і ускладнюється процес травлення. Через те, що в результаті стресу можуть початися неконтрольовані скорочення м’язів стравоходу, можливі труднощі з ковтанням. Стрес викликає підвищений вміст соляної кислоти в шлунку, скорочення стінок судин травного тракту і зменшення вмісту слизу, яка захищає стінки шлунка. Результат змін – можлива поява виразок – маленьких тріщин у стінках шлунка.

Скелетні м’язи.

Одним із основних ознак стресу є м’язове напруження. Деякі люди знаходяться в стані «бойової готовності», іншими словами «на взводі». Періодичне напруга м’язів не є проблемою; шкоди завдає стресор, реагуючи на який ми напружуємося. Зіткнувшись з новим стресором, та ще не позбувшись уже наявної м’язової напруги, наші м’язи напружуються ще більше. Це може послужити причиною головного болю, болю в спині.

Реагує на стрес і гладка мускулатура, яка контролює діяльність внутрішніх органів. У результаті збільшення окситоцину і вазопресину підвищується артеріальний тиск, так як гладкі м’язи стінок кровоносних судин скорочуються. Тому хронічні стреси можуть призвести до стійкої гіпертонії, а скорочення гладкої мускулатури шлунка – до болів у ньому.

Шкіра.

Під впливом стресу температура шкірної поверхні знижується. Норадреналін викликає скорочення стінок кровоносних судин, які знаходяться на поверхні шкіри рук, ніг (холодні кінцівки), голови. Звуження судин призводить до блідості шкірних покривів.

Проаналізувавши певну кількість літературних джерел можна з впевненістю зробити наступні ***висновки:***

І. Щоб уникнути стресу та втоми тренерам-викладачам, викладачам систематично проводити тренінгові вправи (автор З. М. Діхтяренко) («Хортинг і моя сім’я – шлях до

успіху», «Мої думки – мої бажання», «Мені в житті щастить, бо я оптиміст» і т.д.), заняття, семінари тощо.

ІІ. Дотримуватися порад на кожен день (автори: С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв):

1. Вставай з гарним настроєм: не суптеся і не бурчіть.
2. Якщо ви снідаєте разом з дружиною, яка також квапиться на роботу, постарайтеся не звалювати на неї всі турботи щодо приготування сніданку – адже попереду у неї важкий день.
3. Якщо ви поспішаєте на роботу, все одно знайдіть час ласкаво попрощатися з рідними. Не тікайте, ляснувши дверима.
4. Якщо перед дорогою на роботу у вас відбулась важка розмова з дружиною (чоловіком), не залишайте близької людини на весь день з важким почуттям – постарайтеся помиритися. Якщо це не вдалося, знайдіть можливість подзвонити і, не з'ясовуючи відносин, спокійно і ласкаво поцікавитись, як справи. Цілком можливо, що до моменту повернення додому сварка ліквідується.
5. Спробуйте розподілити обов'язки під час приготування вечері.
6. Якщо трапезу приготували не ви, не забудьте подякувати і похвалити, навіть якщо ви чимось незадоволені.
7. Не забудьте не тільки розповісти про ваші справи, а й розпитати інших членів родини, про їхні справи.
8. Якщо ви читаєте газету чи журнал, потрібно розповісти іншим членам родини про саме цікаве.
9. Буває так, що думки членів родини про те, яку передачу по телевізору дивитися, розходяться. У такому випадку необхідний 94 компроміс. Якщо вас дуже цікавить визначена програма, наведіть свої доводи попросіть інших дати вам можливість її подивитися. Прислухайтесь до їхніх доводів.
10. Якщо ранком вам потрібно рано вставати, подумайте, чи не можна полегшити приготування їжі. (Наприклад, можна напередодні приготувати чай у термосі, бутерброди, зварити кашу, а вранці розігріти).
11. Ведення домашнього господарства полегшиться, а взаємних докорів буде набагато менше, якщо всі довго зберігаючі продукти купувати не тоді, коли закінчився останній шматочок цукру, а набагато раніше.
12. Спробуйте заздалегідь спланувати свій час і занотуйте список справ, які обов'язково потрібно зробити. Може бути, що удасться всю домашню роботу переробити за один вихідний день – тоді другий буде вільний для прогулянок, відвідування гостей, занять любимою справою.
13. Вихідні дні дають можливість відійти від рутинного ведення домашнього господарства і виявити щось нове – страву, якось прикрасити квартиру, зробити подарунки.
14. Заняття з дітьми – прекрасний відпочинок. Спробуйте що-небудь разом змайструвати, пошити, сплести, допомогти дитині намалювати. Відвідати в кінотеатр, парк тощо – це поліпшить ваші стосунки із сином, дочкою, онуками.
15. Спробуйте стати визнаним у колі родини фахівцем у якій – не будь галузі домашнього господарства, знайдіть собі справу по душі – і ви відчуєте радість самовираження, побачите, що домашні пишаються вашими успіхами [3, с. 171-172; 7].

Список використаних джерел

1. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Стрес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81

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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.

3. Діхтяренко З. Самооцінка втоми в хортингістів під час фізичної та розумової праці / Зоя Діхтяренко, Тетяна Щебетун // Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 168-172.

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

5. Короткова Т. П. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления при стрессах : метод. реком. / Т. П. Короткова. – Донецк : ДонНУ, 2006. – 55 с.

6. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.

7. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

8. Dihtyarenko Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position / Zoya Dihtyarenko // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

Лариса Пустолякова, *кандидат педагогічних наук,*
доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, ***Україна***

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРТИНГУ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ВІДНЕСЕНІ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Досліджуються сучасні підходи до програмування занять фізичного виховання з використанням елементів хортингу з оздоровчою спрямованістю зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи у вищих медичних навчальних закладах. Удосконалення навчального процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення студентів. Між тим, освітня спрямованість фізичного виховання буде виправданою у разі тісного взаємозв'язку процесів теоретичного засвоєння знань та їх практичного використання в самоорганізації здорового способу життя.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізичні вправи, хортинг-програми, спеціальна медична група, вищі медичні навчальні заклади.*

Студентський вік (17-25 років) – найважливіший період у становленні людини як особистості й активного члена суспільства. Адже, саме суспільство, в свою чергу, вимагає від людини великих зусиль для виживання в наших нелегких умовах. Студентська молодь є основою соціального розвитку, а також відтворювальним потенціалом нації [2, с. 39].

Віднесення проблеми збереження здоров'я студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, до пріоритетних завдань суспільного і соціального розвитку обумовлює актуальність її теоретичної та практичної педагогічної розробки, необхідність розгортання відповідних наукових досліджень і вироблення методичних та організаційних підходів до формування культури здоров'я, до збереження здоров'я, до тренування якостей самоконтролю за фізичним навантаженням, окремими показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості, до формування вольових якостей особистості, до формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, забезпечення загальної та професійної-прикладної фізичної підготовленості до майбутньої професії [7, с. 19].

Світовою наукою та вітчизняними фахівцями підтверджено, що систематичні заняття фізичними вправами поліпшують здоров'я, підвищується специфічна та неспецифічна стійкість і працездатності. За останні роки визначилась стійка тенденція росту студентів з різними фізіологічними та психологічними вадами. Так, у студентів молодшого віку ще повністю не завершено фізичний розвиток. У 25 % юнаків і 10 % дівчат у віці 18 років не завершений ріст тіла в довжину; наростання маси тіла і м'язової сили у більшості студентів завершується до 19-20 років. Багато студентів до 60 % живуть у гуртожитку окремо від сім'ї, що змушує їх перебудовувати стереотип життя. Виробниче життя студентів відрізняється від роботи промислових робітників і службовців [1, с. 112]. Зазначимо, що спостереження за студентами у період екзаменаційних сесій свідчать, що частота серцевих скорочень у цей час підвищується до 88-92 ударів на хвилину проти 76-80 ударів під час навчальних занять. У день екзамену емоційний настрій, зібраність і мобілізація усіх сил організму настільки великі, що перед входом до аудиторії, де проводиться екзамен, частота серцевих скорочень у деяких студентів зростала до 118-144 ударів на хвилину, артеріальний тиск у період здачі екзаменів підвищувався до 135/85-155/70 мм ртутного стовпчика проти 115/70 мм ртутного стовпчика у період навчальних занять. Під час емоційно напруженій розумовій праці дихання стає нерівномірним, воно може прискорюватися і поглиблюватися, спостерігаються його короткочасні зупинки, знижується насиченість крові киснем [3, с. 170]. Отже, майже всі студенти стомлюються, а особливо ті, хто за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Віднесення проблеми збереження здоров'я студентів, що мають різноманітні відхилення у стані здоров'я, до пріоритетних завдань суспільного і соціального розвитку обумовлює актуальність її теоретичної та практичної педагогічної розробки, необхідність розгортання відповідних наукових досліджень і вироблення методичних і організаційних підходів до формування культури здоров'я, до збереження здоров'я.

Процес навчання у ВНЗ напружена праця, що виконується в умовах дефіциту часу та зниження рухової активності. Певною мірою підвищення розумової працездатності й охорони здоров'я студентів це збільшення їх рухової активності шляхом виконання фізичних вправ під час занять фізичною культурою і спортом [2, с. 24]. Кожен студент має сам дбати про своє здоров'я та професійно-прикладну фізичну підготовку.

Фізичне виховання у ВНЗ це: формування фізичної культури студента як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього спеціаліста; формування необхідності студентів у фізичному самовдосконаленні; підтримці високого рівня здоров'я через свідоме використання всіх організаційно-методичних форм занять з фізичного виховання.

Класифікація вправ з хортингу як засобів фізичного виховання в спеціальних медичних групах, ґрунтується на оздоровчому та розвивальному (стимулюючому) ефекті: загальнооздоровчі вправи, спрямовані на досягнення загального неспецифічного оздоровчого ефекту, вони використовуються при будь-яких захворюваннях. Сюди відносять: динамічні, циклічні, дихальні, релаксаційні, специфічно-оздоровчі – впливають на ланку патологічних процесів в організмі та чинять оздоровчий вплив на усі функції організму, стимулюють фізичний розвиток, створюють базу для розвитку окремих рухових здібностей (сили, координації, гнучкості, рівноваги тощо); спеціально-розвивальні – сприяють розвитку окремих рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, тощо, викликаючи специфічні зміни у функціональних системах організму, що лімітують рівень їх прояву.

Заняття з фізичного виховання з студентами спеціальної медичної групи окремі викладачі умовно поділяють на два періоди: підготовчий і основний, інші – на три, виокремлюючи при цьому ще і заключний період.

Задачі підготовчого періоду: поступово підготувати увесь організм до виконання фізичного навантаження, навчити правильно підраховувати пульс, та правилам самоконтролю, виховати потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, Протягом перших занять (3-4) рекомендується вивчати індивідуальні особливості кожного студента, його фізичну підготовленість, психічні особливості, здатність організму переносити фізичне навантаження на заняття фізичного виховання. Тривалість основного періоду залежить від пристосованості організму студента переносити фізичне навантаження, від стану здоров'я, від пластичності і рухливості нервової системи.

Завдання основного періоду: засвоєння основних рухових вмінь і навичок хортинг-програми з фізичного виховання для студентів СМГ; підвищення загальної тренованості і функціональної здатності організму до перенесення фізичного навантаження. В зміст занять цього періоду поступово вводяться види легкої атлетики, гімнастики тощо. Засоби основного періоду – спеціальні вправи, навпаки, спрямовуються на тренування пошкодженої функції.

Завдання заключного періоду спрямовані на підвищення загальної і спеціальної працездатності й захисних сил організму, виховання професійно-прикладних фізичних якостей, вдосконалення рухових навичок.

Особливості методики занять фізичного виховання з елементами хортингу зі студентами з серцево-судинними захворюваннями. На початку занять обмежується кількість вправ із зміною положень тулуба. Вихідні положення вправ у комплексі можуть чергуватися за схемою: стоячи, сидячи, лежачи. Рекомендована гімнастика у воді та плавання. Для занять у воді використовують такі вправи, виконання яких полегшується завдяки виштовхувальній силі води. На заняттях у басейні зі студентами, треба прагнути методом суворо дозованого фізичного тренування розвивати і вдосконалити пристосувальні реакції системи кровообігу загалом. Заняття бажано проводити груповим методом. На заняттях потрібно використати гімнастичну стінку, лавку (махи ногами, комбіновані упори, виси, прогини, присідання, нахили), вправи з тенісним м'ячем, гімнастичною палицею, скакалкою.

Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з захворюваннями дихальної системи. При захворюваннях дихальної системи потрібно особливо ретельно стежити за чистотою повітря й комфортністю температури, уникати переохолодження. В перші тижні занять необхідно обмежити вправи на витривалість, швидкість і силу, щоб зменшити задуху. Одним із основних завдань занять є вироблення правильного дихання (повного, глибокого, з акцентом на видиху) з підняттям і опусканням ребер. В основній частині занять бажано 50-55 % часу відводити на виконання дихальних вправ, чергуючи їх з фізичними вправами. Заняття необхідно проводити на відкритому повітрі. В холодну і вітряну погоду заняття на вулиці проводити не варто.

На всіх заняттях з фізичного виховання у підготовчій і вступній частинах обов'язково треба виконувати коригувальні вправи. Необхідно звертати увагу студентів на правильне виконання навіть самих звичайних і простих вправ, вчасно виправляти неточності. Складні вправи розучуються тільки після міцного засвоєння простих вправ, при цьому необхідно домагатися красоти у виконанні. В основній частині викладач допомагає правильно вивчити вправу, на яку відводиться 15-20 хвилин. У заключній частині заняття проводяться ходьба, вправи на увагу, спокійні ігри.

Отже, одним зі шляхів залучення студентів за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи в активне соціальне життя і професійну діяльність, створення сприятливих умов для їх фізичної, психологічної і соціальної реабілітації є фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність. Створення можливостей для занять з фізичного виховання із використанням елементів хортингу вселяє студенту оптимізм, сприяє загальному розвитку. Саме фізичне виховання і хортинг мають таку позитивну силу впливу, що активно діють на організм, на підвищення рівня фізичної підготовки,

розширення кола спілкування, розглядається як оздоровче середовище. У фізичному вихованні студентів медичної групи повинні широко використовуватися всі засоби системи фізичного виховання. Застосування засобів фізичного виховання з використанням елементів хортингу із метою медичної реабілітації дозволяє знизити число й частоту загострень хронічних захворювань, знизити стомленість.

Програма з предмета „Фізичне виховання“ розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, а також з урахуванням усіх сучасних розробок щодо фізичного виховання студентів кафедри фізичного виховання Національного медичного університету імені О. О. Богомольця та побудована за модульною системою, з елементами хортингу. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових, модулів (теоретично-методичні знання та загальна фізична підготовка) і варіативних модулів. Програма з предмета включає як навчальний пріоритетний матеріал так і контрольні навчальні нормативи і вимоги. В умовній сітці розподілу навчальних годин за темами програмного матеріалу (три семестри) практичним заняттям із хортингу відведено: І семестр – 12 год., ІІ семестр – 10 год., ІІІ семестр – 12 год. [1-7].

Список використаних джерел

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / В. Б. Базильчук / Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 2004. – 224 с.

2. Виленский М. Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М. Я. Виленский, Г. К. Каповский // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 10. – С. 39-42.

3. Діхтяренко З. Самооцінка втоми в хортингістів під час фізичної та розумової праці / Зоя Діхтяренко, Тетяна Щебетун // Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 168-172.

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

5. Маркова В. Здоровий спосіб життя студентів / В. Маркова. – К., 2008. – 250 с.

6. Пустолякова Л. Впровадження модуля „Хортинг“ у програму навчальної дисципліни „Фізичне виховання“ для студентів вищих медичних навчальних закладів / Л. Пустолякова // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 56-65.

7. Пустолякова Л. М. Професійно-прикладна фізична підготовка в умовах профільного (медичного) навчання : метод. посіб. / Лариса Пустолякова. – Вінниця : Нілан-ЛТД, 2011. – 129 с.

Алла Хатько,

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри комп'ютерних технологій в управлінні та навчанні й інформатики Бердянського державного педагогічного університету, майстер спорту України з хортингу, ***Україна***

«УНІВЕРСАЛЬНИЙ МЕХАНІЗМ ЗДОРОВ'Я» – ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ХОРТИНГУ

У публікації розглянуто «універсальний механізм здоров'я», запропонований кандидатом технічних наук, майстром спорту СРСР з веслування на байдарках О. В. Сосницьким. Описано «метод граничних пікових фізичних навантажень» у контексті його застосування на заняттях з оздоровчого хортингу. Акцентовано увагу, що Завдяки оздоровчому хортингу люди отримують гарну фізичну форму.

Ключові слова: *оздоровчий хортинг, універсальний механізм здоров'я, метод граничних пікових фізичних навантажень.*

Сучасні екологічні та соціальні умови, інтенсифікація та комп'ютеризація життєдіяльності тощо, підвищують значення питань зміцнення здоров'я людини, формування здорового способу життя.

До поняття «здоровий спосіб життя» О. Сосницький включає три основних компоненти: фізичний, інтелектуальний і духовний. Ці компоненти є взаємопов'язаними та забезпечують фундамент для розвитку інших систем людського організму. Природно, що все починається з фізичного існування, тому загальна думка така, що в основі систем оздоровлення має бути саме методика фізичних навантажень [3]. Ця методика, що вважається її автором універсальним механізмом здоров'я людини, отримала назву «метод граничних пікових фізичних навантажень», та є досить легкою, а головне – дієвою.

Основна спрямованість оздоровчого хортингу – підвищення функціонального стану організму і фізичної підготовленості хортингіста. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинком. Оздоровче тренування в хортингу передбачає використання фізичних навантажень з метою підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності і здоров'я людини [1; 2]. Тому в якості однієї зі складових методики оздоровчого хортингу ми пропонуємо застосувати метод граничних пікових фізичних навантажень. Розглянемо його сутність більш детально.

Сьогодні практично немає людей, повністю задоволених станом свого здоров'я, переважна більшість погано орієнтується в питаннях фізіології та функціонування свого організму. О. Сосницький вважає, що причина проблем здоров'я людства полягає в розвитку цивілізації. За 2 млрд. років еволюції жива клітина пройшла процес природного відбору до рівня людини та «запам'ятала» в своїй конструкції граничні фізичні навантаження, необхідні для виживання. На кожному етапі еволюції природою до кожного виду пред'являлися граничні вимоги, в результаті яких слабка частина живих організмів вимирала та зникала, а найсильніша – виживала. Кожен наступний вид успадковував кращі якості попереднього. Таким чином, у всьому живому накопичувалися в генах, зміцнювалися і розповсюджувались властивості граничної життєдіяльності на межі можливостей існування. А впродовж останніх ста років людина перенесла їх в область інтелектуальної діяльності, забезпечуючи своєму тілу максимальний комфорт. Оскільки всі клітини й органи нашого організму сформувалися під навантаженням, змінення умов призвело до відмови його фізіологічних систем, породжуючи відомий спектр «хвороб століття». Іншими словами, людина приречена нормально функціонувати тільки в умовах фізичних навантажень, інакше знов доведеться повертатися до природного відбору. Відмовитися від нових умов неможливо, і тому вирішення проблеми автор бачить в імітації навантаження у вигляді фізичного тренування [4].

Організм людини є органічно цілісною системою. Одним із базисних законів, що забезпечують оптимальність її функціонування, є принцип функціональної спеціалізації окремих підсистем та взаємозабезпечення функцій. Функціональні резерви підсистем мають обмежену величину і в процесі старіння виснажуються, причому нерівномірно. Структура цієї нерівномірності визначається індивідуальними особливостями генотипу, фенотипу і екологічної ніші організму [3]. Таким чином, у молодому віці організм використовує початкові природні ресурси, а потім настає режим виснаження [4]. Для того, щоб це виснаження систем настало якомога пізніше, О. Сосницький пропонує «універсальний механізм здоров'я», заснований на двох положеннях: співвідношення навантаження на органи з їх тонусом та бачення імунної системи як головного оздоровчого фактору.

Метод граничних пікових фізичних навантажень передбачає, що рівень навантаження має відповідати тонусу систем організму. В даному випадку піковими

вважаються навантаження не в загальному розумінні, а ті, що відповідають індивідуальному тонусу для кожної людини. Якщо навантаження перевищують тонус, то система зношується (використовуються не поновлювані ресурси клітин), якщо нижче – тонус знижується (система економить ресурси), якщо відповідають тонусу - він зростає (система перестраховується від перевищення). Таким чином, тренування з досягненням поточного рівня тонусу (пікове навантаження) збільшує його до перевищення робочих навантажень та система входить в плановий режим [4]. В умовах сучасної цивілізації існує великий діапазон робочих фізіологічних навантажень: від високих (фізична робота) до низьких (розумова робота). Тому кожна людина має підібрати свій рівень тонусу такий, щоб він перевищив рівень роботи [4].

Автор методики вважає, що фізичні навантаження – найсильніший стимулятор імунної системи. Вона, як відомо, має дві важливі функції: зовнішню – боротьба з чужорідними організмами, та внутрішню – боротьба з власними застарілими клітинами. Для виконання другої функції система повинна вчасно розпізнати, знищити і замінити стару клітину новою молодою або групою клітин. Якщо застосувати природні стимулятори у вигляді дозованих фізичних навантажень, то імунна система активується і починає спершу позначати, а потім, в період релаксації, прибирати старі клітини. Цей механізм закладений в конструкцію всіх складових людського організму в процесі виживання і природного відбору, і недотримання його призводить до передчасного старіння і хвороб [4].

Таким чином, організм людини піддається зміненням двох видів. Із одного боку це природне зношування під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, що призводить до ослаблення його функцій. З іншого боку – це відновлення організму спеціальними підсистемами шляхом заміни клітин, що втратили функціональні здатності, на нові клітини. Залежно від того, який фактор превалює, організм старіє чи омолоджується [4].

Але існує допустима межа в рівні раціонального навантаження: дуже слабкі і надто сильні навантаження поступово закономірно руйнують організм; раціональні навантаження зміцнюють його. Це залежить від тонусу органів і організму в цілому. Фактичне навантаження органу має бути в межах тонусу, але в людському організмі закладено механізм адаптації тонусу до навантажень: при високих та середніх навантаженнях відносно тонусу він поступово збільшується. Навантаження можуть бути різноманітними, але загальне правило полягає в наступному: навантаження мають поступово зростати від поточного стану до цільового [4]. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинком [2].

Виникає питання, які вправи слід використовувати для застосування описаного методу граничних пікових фізичних навантажень? Автор методу стверджує, що фізичні вправи мають бути досить простими з можливістю поступового зростання навантажень: силові, легкоатлетичні тощо. Доречними, на наш погляд, тут вважаються саме вправи оздоровчої системи хортингу, адже вони розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовленості. Е. Єрьоменко зазначає, що важливим у хортингу є простота і доступність засобів і вправ, а оздоровча програма хортингу поширюється на всі вікові категорії людей від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей [1; 2].

У *висновках* слід зазначити, що автор особисто знайома з кандидатом технічних наук, майстром спорту СРСР з веслування на байдарках О. В. Сосницьким більше 20 років. За цей час на моїх очах відбулася дивна метаморфоза О. Васильовича з хворої літньої людини на енергійного, активного життєрадісного, а головне – здорового чоловіка. Ефективність методу граничних пікових фізичних навантажень випробувана нами особисто та підтверджується численними дослідженнями його творця.

Завдяки оздоровчому хортингу люди отримують гарну фізичну форму. Перебування в гарній фізичній формі гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з

них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи і знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять хортингом та будь-якою іншою діяльністю; підвищується самооцінка; поліпшується самодисципліна; підвищується ефективність виступів у спортивних заходах [2, с. 15].

«Універсальний механізм здоров'я» – використання комп'ютерних технологій у хортингу, а даними дослідженнями щодо цих впроваджень систематично висвітлюється в наукових роботах А. Хатько (можливості використання хмарних обчислень в системі інформаційного забезпечення хортингу; використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit для контролю тренувань із хортингу; використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу; можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності фахівців з хортингу; соціальні мережі як ефективний засіб популяризації хортингу – національного виду спорту України тощо) [5-10].

Список використаних джерел

1. 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. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.
2. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Крутько В. Н. Общая теория здоровья України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.isa.ru/proceedings/images/documents/2005-13/71-104.pdf.
4. Сосницкий А. В. Как дожить до 150? Или – вырасти себя! – Львів: СПОЛОМ, 2009. – 182 с.
5. Хатько А. В. Можливості використання хмарних обчислень в системі інформаційного забезпечення хортингу / А.В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А.В., 2016. – Вип. 5. – с. 173-180.
6. Хатько А. Використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit для контролю тренувань із хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 145–152.
7. Хатько А. Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 154–161.
8. Хатько А. В. Можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності фахівців з хортингу / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 217–227.
9. Хатько А. В. Можливості використання хмарних обчислень в системі інформаційного забезпечення хортингу / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 173–180.
10. Хатько А. Соціальні мережі як ефективний засіб популяризації хортингу – національного виду спорту України : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 183–191.

Анастасія Шитікова,
студентка Університету державної фіскальної служби України,
Науковий керівник:
Р. Л. Луценко, *старший викладач кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ,* ***Україна***

ХОРТИНГ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

За даними тезами «Хортинг як складова здорового способу життя» теоретично досліджено популяризацію здорового способу життя; довести, що хортинг є невід'ємною частиною навчання та виховання всіх верств населення України; хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Ключові слова: *хортинг, стан здоров'я, здоровий спосіб життя, спорт, цінність, народ.*

Протягом останніх років в Україні фіксується видиме погіршення стану здоров'я населення. Це відображається у зростанні рівня захворюваності та скороченні тривалості життя, а також смертності. На це впливають різні чинники. Це і вживання наркотичних речовин, і тютюнопаління, і вживання спиртних напоїв, а навіть проблема з харчуванням.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, направлений на збереження та покращення здоров'я людей. Сповідування ідеології здорового спосіб життя передбачає зміну ставлення індивідуума та суспільства до стану особистого (а через нього і суспільного) здоров'я.

Не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища залежить стан здоров'я людини, а й від того, чи становить власне здоров'я людини для неї цінність. Саме це визначає, якою мірою людина готова піклуватися про нього, і чи готова дотримуватися здорового способу життя, значною мірою, обізнаності щодо чинників, які визначають стан здоров'я.

Насправді, ця проблема має дуже великі показники. Здоров'я як життєва цінність домінує в усіх вікових групах молоді, причому зі збільшенням віку його важливість для респондента лише зростає. Так, якщо у віці 14-17 його обрали 38,9 % , у віці 18-24 роки 36,4 %. Здоров'я складає відносно більшу цінність для жінок, а ніж для чоловіків (42,8 % проти 39,6 %), для мешканців районних центрів (45,6 %), сільської місцевості (40,1 %), а ніж мешканців обласних центрів (35 %).

Отже, сучасна українська молодь незалежно від віку, статі та місця проживання вважає здоров'я важливою цінністю свого життя. Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо є із якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися. В основі здорового способу життя лежать такі принципи: відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, моральний і духовний розвиток, раціональне харчування.

Популярність здорового способу життя зростає з кожним днем все більше та усе стрімкіше. Кожен хоче бути здоровим, відчувати силу та бадьорість не тільки свого духу, а й тіла.

Всі чинники є важливими, але я вважаю, що все ж таки невід'ємною частиною здорового способу життя є спорт. Він забезпечить і красу, і тонус, і бадьорість, і здоров'я. Дуже багато різноманітних видів спорту в світі, але хочеться привести приклад саме український вид спорту – хортинг. *Хортинг* – 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 у багатьох містах і областях України. У хортингу зібрані багато елементів бійцівських технік. У світі бойових мистецтв існує багато, вони

різних напрямів, майстри практикують бойові системи інших держав, разом із цим і пропагують культуру і традиції цих держав. Але серед них немає систем, які б розвивали наші традиції і нашу культуру. Хоча з часів існування козаків пройшло багато років, в Україні відродився і розвинувся наш вид єдиноборств.

Основне завдання хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, привчати дітей і юнацтво до здорового способу життя, відволікти їх увагу від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Хортинг – офіційно визнаний в Україні неолімпійським видом спорту. Він ще поки що не представлений у програмі Олімпіад чи Всесвітніх ігор. Розвитком хортингу на території України займається Українська Федерація Хортингу.

Хортингу як виду спорту вже 10 років і він розвивається надзвичайно швидкими темпами. 25 березня 2009 року була заснована національна федерація хортингу. У 2011-му був проведений перший чемпіонат України, а згодом популярність нового бойового мистецтва перейшла далеко за межі України. Число прихильників збільшилось настільки, що у вересні 2015 року в Польщі відбувся перший чемпіонат світу з хортингу. Участь взяли 165 учасників з 11 країн світу.

Хортинг – суто національний вид спорту, народжений в Україні, однак зусиллями Міжнародної федерації хортингу, яку очолює Едуард Єрьоменко, спортивні осередки хортингу з'явилися у багатьох країнах і навіть на різних континентах.

Отже, ми повинні мати наміри сприяти розвитку хортингу, як виду спорту, народженого в Україні, працювати заради розцвіту української держави та заради зростання здорової нації [1-8].

Список використаних джерел

1. Зубалій М.Д. Історія становлення і розвитку національного єдиноборства хортинг / М.Д. Зубалій // Науковий журнал Інституту інноваційних технологій та змісту освіти. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 12. – К.: вид-во, 2013. – С. 39 – 47.
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.
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. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf.
4. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.
6. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.horting.org.ua.
7. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707687/.
8. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.

ЄВРОПЕЙСЬКІ ТА ВІТЧИЗНЯНІ ВЕКТОРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ігор Малинський, *директор ННІСФБПР УДФСУ,*
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Валерій Бойко, *канд. пед. наук., професор,*
завідувач кафедри хортингу та рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ,
Василь Чаплигін, *канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ,* ***Україна***

ДОСЛІДЖЕННЯ СТУДЕНТАМИ-ХОРТИНГІСТАМИ ІСТОРИЧНОГО ВИНИКНЕННЯ ТУРИЗМУ ТА ПОНЯТЬ: «ТУРИЗМ», «ТУРИСТ», «ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ», «РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ», «ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ»

У науковій статті досліджено сутність понять: «туризм», «туристичні ресурси», «рекреаційні ресурси», «туристично-рекреаційні ресурси», «хортинг». Перераховано та описано найбільш важливі кількісні та якісні характеристики туристичних ресурсів. На основі аналізу вище викладеного матеріалу зроблено висновки, що студенти-хортингісти повинні знати даний теоретичний матеріал, так як він необхідний під час систематичних подорожей, змагань, зборів на території України та в інші країни світу. Досліджено історичний факт, що в 1847 р. була створена перша туристична фірма Thomas Cook and Son («Томас Кук і син»), яка проіснувала до початку XXI століття. Встановлено, що є й інша сторона туризму – його негативний вплив: згубний вплив на довкілля в тій же мірі, що й інші види промисловості. Шум, тверді відходи, сміття, стічні води, забруднення повітря створюють санітарні проблеми і впливають на здоров'я місцевого населення.

Ключові слова: *хортинг, туризм, турист, рекреаційні ресурси, туристичні ресурси, туристсько-рекреаційні ресурси, поняття, тести.*

Понятійно-термінологічний апарат, який використовується в туристсько-рекреаційних дослідженнях, характеризується відсутністю чітко визначеної системи дефініцій, а також їх багатозначністю та різноманіттям. Це пояснюється тим, що, по-перше, наукові пошуки, які ведуться у цій галузі є динамічними, а по-друге, дослідження здійснюються в рамках декількох спеціальностей: рекреаційна географія, економіка рекреації та туризму, соціологія туризму, освіта (в рамках професійної підготовки кадрів для галузі туризму), туристичний менеджмент і маркетинг тощо.

Дослідженням багатьох понять і в сутності: «хортинг», «туризм і хортинг», «турист», «туристичні ресурси», «рекреаційні ресурси», «туристично-рекреаційні ресурси» і т.д. займалися: Н. В. Антонюк, О. О. Бейдик, В. Ф. Бойко, О. О. Вишневська, Н. М. Ганич, Й. Р. Гілецький, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, С. П. Кузик, А. М. Литвиненко, О. О. Любіцева, І. Й. Малинський, М. П. Мальська, П. О. Масляк, А. Ю. Прафіненко, С. І. Присяжнюк, В. І. Сідоров, С. О. Сичов, В. І. Стафійчук, І. В. Смаль, Н. В. Фоменко та ін.

Сьогодні існує декілька десятків визначень понять: «рекреаційні ресурси», «туристичні ресурси», «туризм», «туристсько-рекреаційні ресурси», «турист» і т.д. що відображають різноманітні поєднання з загальним поняттям – туризм.

Мета публікації передбачає – дослідження історії виникнення туризму та сутності понять: «туризм», «турист», «туристичні ресурси», «рекреаційні ресурси», «туристично-рекреаційні ресурси», «хортинг»; використання цих понять студентами-хортингістами; визначити негативний вплив туризму.

Таким чином, перед вивченням різноманітних понять, що стосуються навчальних дисциплін: «Організація і методика туризму», «Туризм» і т.д. потрібно, на нашу думку вивчити історію виникнення та розвитку туризму в Україні та світі.

Отже, туризм – тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування.

Інше трактування поняття «туризм» розкривається як правило, мандрівки пішки чи з допомогою різних засобів пересування суходолом і водними шляхами належать до туризму в широкому значенні слова. З розповсюдженням у 20 столітті комунікаційних засобів і збільшенням моторизації та зростанням добробуту туризм став одним з головних елементів відпочинку і важливим фактором життя з суспільного, господарського і культурного погляду.

Туризм проявляється як форма суспільного споживання специфічних благ, послуг і товарів, що об'єктивно розвинулась унаслідок соціологізації відтворювальної функції, утворивши галузь діяльності зі створення цього специфічного продукту та організації його споживання, яка за кінцевим призначенням і характером діяльності належить до споживчих галузей господарства.

У вільній енциклопедії – Вікіпедія поняття «турист» розглядається як особа, яка здійснює подорож по Україні або до іншої країни з не забороненою законом країни метою перебування на термін від 24 годин до одного року без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов'язанням залишити країну або місце перебування в зазначений термін. Любителя подорожувати стали називати туристом десь наприкінці XIX століття. Запозичене з французької мови слово носило тоді дещо глузливий відтінок, наближаючись за значенням до «гультяя» та «швенді». Трохи пізніше настільний енциклопедичний словник витлумачив туризм як «подорож задля власної насолоди, розваги».

Зазначимо, що в стародавньому світі основними мотивами подорожей були: торгівля, загарбання нових територій, прочанство, пізнавальні потреби, лікування, розваги. А студенти-хортингісти мають сучасні мотиви й систематично подорожують: змагання, збори, подорожі в інші країни задля власної насолоди, розваги тощо і їм необхідно знати підходи до класифікації туризму:

- за географічним принципом (внутрішній, міжнародний),
- за напрямком туристичного потоку (в'їзний, виїзний),
- за метою поїздки (рекреаційно-оздоровчий, розважальний туризм, подієвий туризм, професійно-діловий туризм, науково-пізнавальний (конгресний), спортивний відпочинок, шоп-тури, пригодницький (екстремальний), паломницько-релігійний, ностальгічний, екотуризм, екзотичний, елітарний),
- за джерелом фінансування (соціальний, комерційний),
- за способом пересування (пішохідний, авіаційний, морський, річковий, автотуризм, залізничний, велосипедний, лижний, гужовий, змішаний),
- за засобами розміщення (у готелях, у мотелях, у пансіонатах, у кемпінгах, в апартаментах, у наметах),
- за учасниками (індивідуальний, сімейний, груповий, корпоративний),
- за тривалістю (короткотривалий, довготривалий),
- за розташуванням (гірський, водний, сільський, приміський),
- за інтенсивністю потоку (постійний, сезонний, епізодичний),
- за організованістю (організований, неорганізований).

Ще одною родзинкою для студентів-хортингістів під час вивчення термінології є знання про функції туризму: рекреаційна, соціальна, культурна, виховна, екологічна, економічна, просвітницька, релігійна, гуманітарна [4].

Отже, студенти-хортингісти та хортинг – пов'язані поняття, так як студенти є діючими спортсменами, які виступають в Україні та за її межами, а саме поняття «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського

народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг [3; 10; 11].

Якщо «зануритися» у поняття «хортинг», «турист», «студенти-хортингісти» з точки зору спорту й науки, то всі спортсмени, які їздять на збори, змагання, подорожі – це певна каста туристів, у яких на рік (два, три, п'ять і можливо й більше) розплановане життя та діють вони цілеспрямовано, організовано з встановленою тренерами та батьками дисципліною та наполегливо йдучи до бажаного результату.

Проблемі вивчення туристичних ресурсів присвячені праці багатьох вчених-географів, економістів, маркетологів. В Україні найбільш глибоко даною проблематикою займаються доктор географічних наук, професор кафедри країнознавства і туризму географічного факультету Київського національного університету імені Тараса Шевченка О. О. Бейдик (його перу належать ґрунтовні наукові роботи, у тому числі монографія «Рекреаційно-туристські ресурси України: Методологія та методика аналізу, термінологія, районування») і колектив авторів: М. П. Мальська, Н. В. Антонюк, Н. М. Ганич (підручник: «Міжнародний туризм і сфера послу») та ін. Помітний внесок у розробку ресурсної тематики у туризмі належить доктору географічних наук, професору О. О. Любіцевій. Аналізу та характеристиці туристичних ресурсів світу, країн, України та її окремих регіонів присвячені праці Н. О. Кравченко, М. П. Крачила, О. Ю. Малиновської, В. І. Новикової, В. Ф. Сірик, В. І. Стафійчука, І. М. Філоненко, Н. В. Фоменко і багатьох інших вчених із різних вузів і науково-дослідних установ.

Серед зарубіжних туризмознавців ресурсно-туристичною тематикою займалися і продовжують займатися Л. Мітчел, Д. Надсон, К. Холл та ін. (США), В. Ю. Воскресенський, В. О. Квартальнов, Д. В. Ніколаєнко, П. Г. Царфіс та ін. (Росія), А. Ковальчик, М. Козак та ін. (Польща) та велика кількість представників наукових шкіл із різних кран світу.

Туристичні ресурси – сукупність природних і соціально-культурних комплексів та їх елементів, що сприяють задоволенню фізіологічних і соціальних потреб людини, відновленню її працездатності і які при сучасній та перспективній структурі рекреаційних потреб і техніко-економічних можливостях, використовуються для прямого й опосередкованого споживання та виробництва туристичного продукту.

У структурі туристичних ресурсів виділяють кілька складових: природну, соціально-культурну або суспільну, технологічну і подієву, які, у свою чергу, розділяються на ряд компонентів, що мають свою будову. Природні та суспільні ресурси формують групу «матеріальні туристичні ресурси», подієві і більшість технологічних (інформаційні, рекламні та інноваційні) об'єднуються у групу «нематеріальні туристичні ресурси».

Туристичні ресурси – категорія історична, змінна в часі, оскільки переінакшення структури й обсягу рекреаційних потреб суспільства призводить до залучення в рекреаційну і туристичну діяльність нових елементів природного і соціально-антропогенного характеру [6].

Проаналізувавши вище викладений матеріал робимо загальний висновок, що студенти-хортингісти у післязмагальний період, у вихідні дні, або ж на канікулах і т.д. повинні відновлювати фізичну та розумову працездатність через певні складові (природну, соціально-культурну або суспільну, технологічну і подієву) структури туристичних ресурсів.

Рекреаційні ресурси – це сукупність природно-технічних, природних, соціально-економічних комплексів і їх елементів, що сприяють відновленню та розвитку духовних та фізичних сил людини, її працездатності. При сучасній та перспективній структурі

рекреаційних потреб і техніко-економічних можливостях використовуються для прямого і опосередкованого споживання та надання курортних і туристичних послуг.

Таким чином, студенти-хортингісти повинні:

- *знати*, що до основних видів рекреаційних ресурсів належать: міста-курорти або курортні місцевості; релігійно-культові комплекси та окремі споруди, розташовані поза межами населених пунктів; давні міста, фортифікаційні споруди (печерні міста, фортеці тощо), каменярні; міста – столичні та історичні центри; передгір'я та гірські країни; лісові масиви; узбережжя річок, озер та водосховищ; узбережжя теплих морів;
- *розрізняти* соціально-економічні (або природні й культурно-історичні) та природні ресурси рекреаційної діяльності;
- рекреаційні ресурси *поділяти* на дві основні групи: природні та історико-культурні;
- *характеризувати* різноманітність рекреаційних ресурсів: океани та моря;
- *розмежовувати та охарактеризовувати* основні берегові рекреаційно-туристичні райони:

1. Атлантичний океан: Середземноморське узбережжя Південної Європи та Північної Африки, узбережжя Біскайської затоки, Північного, Балтійського та Чорного морів, півострова Флорида, островів Куба, Гаїті, Багамських, райони міст та міських конгломерацій Атлантичного узбережжя Північної та Південної Америки;

2. Тихий океан: Гавайські острови і східне узбережжя Австралії, острів Хайнань (Китай), узбережжя Японського моря, райони міст та міських конгломерацій узбережжя Північної та Південної Америки;

3. Індійський океан: острів Шрі-Ланка, район прибережних міських конгломерацій Індії, східне узбережжя острова Мадагаскар. Нині поширення набувають туристські подорожі на кораблях (круїзи), підводне полювання, спортивне рибальство, віндсерфінг, подорожі на яхтах, катамаранах.

Отже, після порівняння всіх факторів привабливості рекреаційно-туристичних ресурсів, вчені дійшли висновку, що і надалі основним джерелом задоволення туристичних потреб залишається природній потенціал [5].

Для розвитку рекреації і туризму необхідні рекреаційні ресурси, до яких належать об'єкти, процеси та явища природного й антропогенного походження, що виступають матеріальною базою для відпочинку й оздоровлення людей через їх відповідні параметри.

Головною властивістю рекреаційних ресурсів є те, що їм властива здатність відновлювати і розвивати духовні та фізичні сили людини. Такі ресурси придатні як для прямого, так і для опосередкованого споживання, надання різноманітних послуг курортно-лікувального і рекреаційно-туристського характеру.

Враховуючи природну, соціальну та історико-культурну складові у визначеннях рекреаційних і туристських ресурсів, орієнтацію на споживання і задоволення потреб людей (туристів) найчастіше ці поняття вважають близькими за значеннями і об'єднують єдиним поняттям – туристсько-рекреаційні ресурси.

Під туристсько-рекреаційними ресурсами розуміють компоненти географічного довкілля, об'єкти антропогенної діяльності, які завдяки таким властивостям, як унікальність, історична або художня цінність, оригінальність, естетична привабливість і лікувально-оздоровча значущість, можуть бути використані для організації різноманітних видів рекреаційних занять.

Таким чином, аналіз вище викладеного матеріалу дозволяє зробити висновок, що студенти-хортингісти повинні *мати уявлення* про найбільш важливі кількісні та якісні характеристики туристичних ресурсів:

- обсяг запасів (дебіт джерел мінеральних вод, екскурсійний потенціал туристичних центрів і маршрутів), необхідний для визначення потенційної ємності

туристичних комплексів, рівня освоєння, оптимізації техногенного й антропогенного навантаження;

- площа поширення (розміри водоносних горизонтів, пляжів, лісів, площа територій зі стійким сніговим покривом), яка дозволяє визначити потенційні рекреаційні території, встановити межі санітарної охорони;
- період можливої експлуатації (тривалість сприятливого погодно-кліматичного періоду, купального чи лижного сезону), який визначає сезонність рекреаційних процесів і ритмічність туристичних потоків;
- територіальна зосередженість у місцях виникнення чи поширення, яка обумовлює тяжіння туристичної інфраструктури і туристичних потоків до місць їх концентрації;
- порівняно низька капіталомісткість і невисока вартість експлуатаційних затрат, що дозволяє досить швидко створювати інфраструктуру й отримувати соціальний та економічний ефект, а також самостійно використовувати окремі види ресурсів;
- багаторазовість використання при дотриманні норм раціонального природокористування і проведення заходів із рекультивації та благоустрою;
- універсальність, яка дозволяє використовувати один і той же ресурс для організації різних видів рекреаційно-туристичної діяльності;
- масовість, унікальність, інформативність і доступність, від яких залежить потужність туристичних потоків і можливість створення інфраструктури;
- соціальність – незалежно від походження і використання, туристичні ресурси характеризуються «цільовим призначенням» – покращання соціальних параметрів у суспільстві.

Звернемо увагу на важливу інформацію, що не зважаючи на різні підходи до вирішення вказаної проблеми, більшість науковців одноголосні у їх поділі на дві основні групи: природні та антропогенні, які в свою чергу включають культурно-історичні (пам'ятки культури, створені людиною, які можуть використовуватися для задоволення духовних потреб населення) та соціально-економічні ресурси, що включають матеріально-технічну базу рекреаційних об’єктів, яка безпосередньо забезпечує потреби рекреації, об’єкти рекреаційної інфраструктури, а також трудові ресурси, зайняті в рекреаційному господарстві [1; 2; 7-9; 12; 13].

Висновки:

1. Досліджено сутність понять: «туризм», «турист», «туристичні ресурси», «рекреаційні ресурси», «туристично-рекреаційні ресурси», «хортинг».

2. На основі аналізу вище викладеного матеріалу зроблено висновки, що студенти-хортингісти повинні знати даний теоретичний матеріал, так як він необхідний під час систематичних подорожей, змагань, зборів на території України та в інші країни світу.

3. Встановлено, що англієць Томас Кук (1808–1893) зробив справжнє відкриття – це започаткування одного з найприбутковіших видів бізнесу, на якому сьогодні багатіють не тільки окремі фірми, але й цілі держави: туристична діяльність.

4. У 1847 р. була створена перша туристична фірма Thomas Cook and Son («Томас Кук і син»), яка проіснувала до початку XXI століття.

5. Марк Твен продовжував традиції європейських письменників, таких як Лоренц Стерн, який написав «Сентиментальну подорож до Франції та Італії», – книгу, що зіграла значну роль у зміні мотивації щодо подорожей. Також відомі літературні твори-описи подорожей: «Подорож із Парижа в Єрусалим» Шатобріана, «Прогулянки Римом» Ф. Стендаля, «Подорож на Схід» Ламартіна, «Подорож в Єгипет» О. Дюма (1839); «Подорож в Росію» Т. Готьє; «Книга подорожей» Г. Флобера (1845).

6. Негативний вплив туризму – згубний вплив на довкілля в тій же мірі, що й інші види промисловості. Шум, тверді відходи, сміття, стічні води, забруднення повітря

створюють санітарні проблеми і впливають на здоров'я місцевого населення. Журнал «Наша планета» (Our planet), орган ООН за програмою охорони довкілля, наводить такі дані: у середньому кожен пасажир круїзного судна в Карибському регіоні «виробляє» щодня 3,5 кг сміття, у той час як кожен житель того ж регіону на березі «виробляє» його майже в чотири рази менше – 0,8 кг.

7. Створення «опозиційні» туризму організації. Зокрема, англійська організація Tourism Concern («Стурбованість туризмом»), заснована в 1989, співпрацює з урядами і проводить широку роз'яснювальну роботу серед місцевого населення про зворотний бік «хлібосольного» бізнесу [4].

Список використаних джерел (основних)

1. Бейдик О. О. Методологія та методика аналізу рекреаційно-туристських ресурсів України: Методологія та методика аналізу, термінологія, районування / О. О. Бейдик. – К. : ВПЦ «Київ, унт», 2001. – 298 с.
2. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування / О. О. Бейдик. – К., 2001. – 395 с.
3. 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.
4. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Туризм [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7% D0%BC.
5. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Рекреаційні ресурси [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96_%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8.
6. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Туристичні ресурси [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8.
7. Вишневська О. О. Туристичне країнознавство : підручник / О. О. Вишневська, А. Ю. Прафіненко, В. І. Сідоров. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2011. – 594 с.
8. Воскресенский В. Ю. Международный туризм / В. Ю. Воскресенский. – М.: ЮНИТИ-ДАНА. 2006. – 255 с.
9. Гілецький Й.Р. Класифікація туристсько-рекреаційних ресурсів за геосферним підходом [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://geoinfo.if.ua/klasyfikatsiya-turystsko-rekreatsijnyh-resursiv-za-heosfernym-pidhodom/.
10. 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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/8728/.
11. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
12. Кузик С.П. Географія туризму: навчальний посібник / С. П. Кузик. – К.: Знання, 2011. – 271 с.
13. Малинський І. Дослідження студентами-хортингістами історичного виникнення туризму та понять: «туризм», «турист», «туристичні ресурси», «рекреаційні ресурси», «туристично-рекреаційні ресурси». Контрольні запитання. Тести / І. Малинський, В. Бойко, В. Чаплигін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 59-67.

УДК 37.02 : 796.85 (08)

Сергій Сичов, *професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини, доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського*
Олена Сиротинська, *Сікорського викладач кафедри фізичного виховання, Національний технічний університет України «КПІ» ім. Ігоря* ***Україна***

МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ 3-4 РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

У статті розкриваються особливості методики оцінювання силової підготовки студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівня акредитації. Здійснено пошук нових методів тренування, оцінювання показників фізичного розвитку, покращення якості викладання атлетизму, застосування кредитно-модульної системи організації навчального процесу з фізичного виховання. На підставі проведеного аналізу і обробці результатів тестування силової підготовленості студентів згідно розробленої оціночної таблиці вставлено низький рівень 5-30 балів, середній рівень 35-55 балів, високий рівень 60-95 балів. Розроблені залікові нормативи за сумою триборства (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, тяга штанги станова) дозволили визначити показники силової підготовленості студентів різних років навчання та фізичного розвитку. Результатами дослідження стала експериментально обґрунтована методика оцінювання силової підготовленості студентів в умовах кредитно-модульної системи з урахуванням їх індивідуальних особливостей, що сприяло покращенню засвоєння матеріалу і удосконаленню процесу навчання у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: *навчання, методика, програма, атлетизм, студенти, силова підготовленість, тести, залікові нормативи, бали, рівні, вправи.*

Однією з умов зміцнення здоров'я студентської молоді є регулярні заняття фізичними вправами. Опитування студентів дозволило встановити, що більшість з них хотіли б покращити свою статуру, поставу, збільшити силу. Студенти бажають виконувати лише ті вправи, що викликають у них інтерес, цьому в найбільшій мірі сприяють вправи з обтяженнями. Природне прагнення стати здоровим і сильним, мати ефектні м'язи, приваблює молодих людей до занять силовими вправами. Студенти можуть займатися атлетизмом на заняттях з фізичного виховання, у секціях та самостійно. Пошук нових методів тренування, оцінювання показників фізичного розвитку, покращення якості викладання атлетизму, застосування кредитно-модульної системи організації навчального процесу з фізичного виховання і зумовило розробку нормативів оцінювання силової підготовки студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівня акредитації.

Значна кількість спеціалістів фізичного виховання, які досліджували проблему удосконалення навчально-виховного процесу зі студентами засобами атлетичного тренування визначають позитивний вплив на всі системи організму й мають суттєві переваги порівняно з традиційними вправами [1; 2; 4]. Авторами визначається (Л. С. Дворкін, А. Н. Воробйов, Д. Вейдер А. С. Медвєдєв, В. Г. Олешко, С. О. Сичов), що важливе місце в організації фізичного виховання юнаків і дівчат потрібно відводити саме атлетичним вправам. Це сприяє прискоренню процесу навчання, збільшення щільності занять, зростанню рівня освіченості студентів, а також підвищенню функціональних можливостей організму [3; 5-8].

Згідно навчальної програми з дисципліни «Атлетизм» студенти I-II курсів мають скласти загальну фізичну підготовку у першому семестрі, у другому семестрі технічні і практичні нормативи з пауерліфтингу за сумою балів у триборстві (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, тяга штанги станова). У зв'язку з цим нами було розроблено програму навчання вправам пауерліфтингу з урахуванням індивідуальних показників фізичного розвитку і силової підготовленості студентів

першого і другого курсів. Дослідження показників фізичного розвитку і силової підготовленості студентів дало змогу провести раціональний розподіл навчальних годин і балів за модулями дисципліни, а також розробити контрольні нормативи з пауерліфтингу для студентів I-II курсів (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Залікові нормативи для студентів 1 – 2 курсів сума триборства									
1 курс									
бали	*Вагові категорії, кг*								
	53	**59**	**66**	**74**	**83**	**93**	**105**	**120**	**120 +**
95 балів	240	272,5	312,5	340	377,5	395	415	427,5	442,5
85 балів	212,5	242,5	277,5	302,5	335	352,5	370	380	395
70 балів	190	215	247,5	270	297,5	312,5	330	337,5	352,5
65 балів	180	200	220	250	280	295	310	320	330
60 балів	170	190	200	230	260	275	290	300	310
55 балів	165	185	195	225	255	270	285	295	305
50 балів	160	180	190	220	250	265	280	290	300
45 балів	155	170	185	215	245	260	275	285	295
40 балів	150	165	180	210	240	255	270	280	290
35 балів	145	160	170	205	235	250	265	275	285
30 балів	140	155	165	200	230	245	260	270	280
25 балів	135	150	160	195	225	240	255	265	275
20 балів	130	145	155	190	220	235	250	260	270
15 балів	125	140	150	185	215	230	245	255	265
10 балів	120	135	145	180	210	225	240	250	260
5 балів	115	130	140	175	205	220	235	245	255

За програмою студенти I курсу вивчають техніку виконання вправ з обтяженнями (присідання, жим, тяга), оволодівають технікою виконання вправ пауерліфтингу, послідовно здобувають знання з історії розвитку атлетизму, ознайомлюються з термінологією, обладнанням та інвентарем, правилами техніки безпеки.

Під час вивчення навчального матеріалу з пауерліфтингу програмою передбачається тестування з оцінки техніки виконання вправ і виконання залікового нормативу. На підставі проведеного аналізу і обробці результатів тестування силової підготовленості студентів згідно розробленої оціночної таблиці нами визначився рівень силової підготовленості студентів з підбором відповідної ваги обтяження (за сумою триборства) для тестування за кредитно-модульною системою.

Враховуючи показники фізичного розвитку і силової підготовленості, а також низький рівень цих показників студентів, які вступають на I курс, нами було проведено корекцію кваліфікаційних нормативів з пауерліфтингу, де результат визначався за сумою триборства у кілограмах і відповідних балах за ваговими категоріями. Так, низький рівень силової підготовленості складав 5-30 балів, середній рівень 35-55 балів; високий рівень 60-95 балів. Складання залікових нормативів у атлетичних вправах можна проводити декілька разів на семестр.

Використання розробленої методики для оцінки силової підготовленості в атлетичних вправах студентів 3-4 рівня акредитації, яка виконувалась за програмою дисципліни «Атлетизм» з урахуванням індивідуальних особливостей студентів дало можливість внести корективи в навчальну програму з фізичного виховання і оптимізувати процес навчання.

Таблиця 2

Залікові нормативи для студентів 1 – 2 курсів сума триборства									
2 курс									
бали	*Вагові категорії, кг*								
	53	**59**	**66**	**74**	**83**	**93**	**105**	**120**	**120 +**
95 балів	270	305	352,5	382,5	425	445	465	480	497,5
85 балів	240	272,5	312,5	340	377,5	395	415	427,5	442,5
70 балів	212,5	242,5	277,5	302,5	335	352,5	370	380	395
65 балів	190	215	247,5	270	297,5	312,5	330	337,5	352,5
60 балів	180	200	220	250	280	295	310	320	330
55 балів	175	195	215	245	275	290	305	315	325
50 балів	179	190	210	240	270	285	300	310	320
45 балів	165	185	205	235	265	280	295	305	315
40 балів	160	180	200	230	260	275	290	300	310
35 балів	155	175	195	225	255	270	285	295	305
30 балів	150	170	190	220	250	265	280	290	300
25 балів	145	165	185	215	245	260	275	285	295
20 балів	140	160	180	210	240	255	270	280	290
15 балів	135	155	175	205	235	250	265	275	285
10 балів	130	150	170	200	230	245	260	270	280
5 балів	125	145	165	190	225	240	255	265	275

Таким чином, застосування залікових нормативів для студентів І-ІІ курсів дало можливість визначати силову підготовленість у процесі організації академічних занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентів в умовах кредитно-модульної системи. У процесі дослідження були визначені показники силової підготовленості студентів різних років навчання, вагової категорії та фізичного розвитку. Результатами дослідження стала експериментально обґрунтована методика оцінювання силової підготовленості студентів з урахуванням їх індивідуальних особливостей, яка сприяла покращенню засвоєння матеріалу і удосконаленню процесу навчання у вищих навчальних закладах 3-4 рівня акредитації.

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. Весловуцький Ц. В. Фізичні вправним з обтяженням / Ц. В. Весловуцький. – К. : Здоров'я, 1984. – 104 с.
3. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М.: ФИС, 1991. – 112 с.
4. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
5. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: [учебное пособие] / А. С. Медведев. – М.: ФИС, 1986. – 272 с.
6. Олешко В. Г. Силові види спорту: [підручник] / В. Г. Олешко. – К.: Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.
7. Сичов С. О. Атлетизм: [навч. посібник] / С. О.Сичов. - К.: ІЗМН, 1997. – 64 с.
8. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та єдиноборств: [навч. посібник] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К. : НТУУ «КПІ», 2007. – 156 с.

Валерій Терещенко, *кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського гуманітарного інституту,* ***Україна***

ПРОГРАМА Й МЕТОДИКА АТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У публікації «Програма й методика атлетичної підготовки» проаналізовано та коротко описано річну програму з атлетичної підготовки, що складають два семестри, які умовно можна позначити як загальнопідготовчий і основний. Перераховано науково обґрунтовані та описані типи будови тіла: ектоморфний – худорлявий, ендоморфний – міцний, схильний до повноти, мезоморфний – атлетичний. Подано базові вправи для розвитку окремих груп м'язів.

Ключові слова: *програма, методики, атлетична підготовка, семестри, типи будови тіла, ектоморфний, ендоморфний, мезоморфний, базові вправи, групи м'язів.*

Застосування атлетичної підготовки в навчальній програмі студентів має певні особливості. До найсуттєвіших можна віднести регламентовану кількість навчального часу та тривалі перерви у навчанні, зумовлені канікулами. Це не є перешкодою у вирішенні оздоровчого аспекту спрямованості занять, але значно обмежує можливості інтенсифікації та послідовності процесу і змушує повторювати річний курс. Отже, навчальна з атлетичної гімнастики (в обсязі одного навчального року) може повторюватись протягом усього періоду навчання, що уможливлює удосконалення техніки рухів при виконанні вправ і закріплення вироблених навичок.

Річну програму з атлетичної підготовки складають два семестри, які умовно можна позначити як загальнопідготовчий і основний.

І семестр – загальнопідготовчий курс. Початок застосування атлетичних вправ у цьому курсі припадає майже на початок занять після тривалого літнього відпочинку. Саме ці обставини визначали його завдання – розвиток серцево-судинної і дихальної системи, поступове залучення м'язів до напруженої діяльності.

Основний спосіб вирішення цього завдання – поєднання вправ на витривалість із вправами силового напряму, наприклад, легка й атлетична гімнастика, спортивні ігри й атлетична гімнастика, плавання й атлетична гімнастика тощо. Термін вступної частини загально підготовчого курсу – 3-4 тижні.

На початку курсу заняття не передбачають складного обладнання, це можуть бути вправи на гімнастичних снарядах, з набивним м'ячем – «медицинболом», гумою тощо. Розпочинати заняття корисно простими та зручними вправами з гумою. Позитивною ознакою цих вправ є помірний темп і повна амплітуда рухів. Завдяки еластичності матеріалу опір при їх виконанні зростає поступово. Це дає змогу уникнути травмування на початку занять, сприяє отриманню навички правильного дихання. Такий комплекс складається з 10-15 вправ, кількість підходів – 1-2, повторів у підході – 12-15.

Посилити навантаження можна введенням комплексу вправ з гантелями: 5 - вправ на основі групи м'язів, виконаних у 2-3 підходах з кількістю повторів 8-12, можна для початківців вважати посиленим комплексом. Оптимальна маса гантелей залежить від індивідуальних і статевих особливостей та рівня фізичного розвитку тих, хто займається. Розпочинати заняття рекомендовано з маси до 5 кг у чоловіків і 2-3 кг у жінок. Доповнити навантаження початкових занять допоможуть вправами на блоках або тренажерах; їх застосування значно збагачує діапазон застосовуваних вправ, робить заняття доступними для тих, хто займається (з будь-яким станом здоров'я). Вони не лише підвищують ефективність навчального процесу, а з їх допомогою можна програмувати його, навіть з урахуванням кліматичних умов.

Через місяць-півтора занять можна ввести найефективніший засіб силової підготовки – вправи зі штангою, який найкраще впливає на розвиток великих груп м'язів. Перші заняття – на засвоєння техніки рухів у правах, дають змогу отримувати уявлення про рівень вихідної сили, тому до виконання не рекомендовано призначити

граничну чисельність підходів і повторів. Маса обтяження залежно від кінцевої мети добирається так, щоб кількість повторів була у межах 8-10. Перша цифра є ознакою нижньої межі, друга – верхньої, рекомендовано ж завжди починати з нижньої. Якщо вправи виконуються правильно, можна додавати кількість повторів, поступово доводячи їх до верхньої позначки. Після цього маса обтяження збільшується – у вправах з гантелями на 1-2 кг (кожна гантель) і до 5 на штанзі або на тренажерних пристроях, і, відповідно, знов ідуть повтори.

Основний курс. Заняття цього курсу проводяться після зимових канікул (від 3 до 8 неділь можуть тривати канікули). І хоча вони дають можливість відновлення попередніх досягнень, розпочинати заняття слід поступово, збільшуючи навантаження. Програма цього курсу ставить значно вищі вимоги, вправи ускладняються. Збільшується інтенсивність занять. Тут необхідно зауважити новачкам і недостатньо підготовленим, що лише засвоєння попередньої програми дає змогу збільшувати силове навантаження. Так само, як і в попередньому курсі, перші 2-4 тижні відводяться на поступове втягування організму до тренування з навантаженням, відновлення техніки рухів у вправах. Додаючи навантаження, необхідно бути обережним: надмірне збільшення кількості повторів або «форсування» темпу й маси обтяження неминуче позначиться на технічності виконання вправ.

Для складання індивідуальних програм необхідно визначити тип будови свого тіла. Науково обґрунтованими є три типи:

Ектоморфний – худорлявий. Його програма – більше вправ на розвиток м'язів верхньої частини тулуба; зменшити дозування на м'язи живота і гомілкові м'язи; маса обтяження значна, кількість повторів у підході 6-8, темп виконання вправ повільний, відпочинок більш тривалий, до повного відновлення.

Ендоморфний – міцний, схильний до повноти. Тим, хто належить до цього типу, рекомендовано збільшити кількість повторів у підході до 12-15 і зменшити масу обтяження, темп виконання вправ досить динамічний, відпочинок 1-2 хв.

Мезоморфний – атлетичний. Програмою спортсменів цього типу є рівномірне збільшення сили і об'єму, кількість повторів у підході 8-10, маса обтяження середня, відпочинок звичайний (1-3 хв.) [2-4].

Для збільшення навантаження (студентам-спортсмена) слід поступово та послідовно давати базові вправи, які впливають вибірково на окремі групи м'язів, наведені у *табл. 1* [1].

Отже, в публікації «Програма й методика атлетичної підготовки» проаналізовано та коротко описано річну програму з атлетичної підготовки, що складають два семестри, які умовно можна позначити як загальнопідготовчий і основний. Перераховано науково обґрунтовані та описані типи будови тіла: ектоморфний – худорлявий, ендоморфний – міцний, схильний до повноти, мезоморфний – атлетичний. Подано базові вправи для розвитку окремих груп м'язів.

Таблиця 1

Базові вправи для розвитку окремі груп м'язів

Група м'язів	***Вправи***
Чотириголовий розгинач стегна	Присідання зі штангою на плечах; жими ногами; розгинання гомілок, сидячи на спеціальному тренажері
Двоголовий згинач стегна	Згинання ніг; станова тяга штанги, тримаючи ноги прямо; згинання гомілок, лежачи обличчям вниз на спеціальному тренажері
Найширший м'яз спини	Тяга штанги, гирі, гантелей до грудей у нахилі; тяги на блоках; рухи типу „гребок"; підтягування на перекладині

Трапецієвидний м’яз	Піднімання плечей; підйом рук у сторони вище голови; тяга штанги, гирі, гантелей, рукоятки блочного тренажера до підборіддя у положенні стоячи; піднімання штанги на груди
Довгі м’язи спини	Станова тяга штанги (гирі) з зігнутими ногами; розгинання тулуба із положення лежачи обличчям вниз поперек тренувальної лави або на спеціальному тренажері
Дельтовидний м’яз	Жим штанги з-поза голови, стоячи або сидячи, тяга штанги до підборіддя у положенні стоячи; підйом гантелей вперед, в сторони, назад; підтягування на перекладині
Біцепс	Згинання рук у ліктьових суглобах зі штангою (гантелями) стоячи, сидячи або з опором плечами на похиленій лаві (лава Скотта); підтягування підхватом
Трицепс	Жим штанги, лежачи і тримаючи її вузьким хватом; розгинання рук зі штангою (гантелями) з-поза голови, лежачи на горизонтальній лаві; згинання-розгинання рук в упорі на брусах; жим вниз на блочному тренажері
М’язи передпліччя	Згинання і оберти у зап’ясному суглобі хватом зверху або знизу
Грудні м’язи	Жим штанги (гантелей) широким хватом, лежачи на горизонтальній лаві під різними кутами; розведення рук у положенні лежачи
Нижні частини грудних м’язів	Жим штанги (гантелей), лежачи на похиленій лаві під кутом 30–40° головою вниз; розгинання рук в упорі на брусах
Верхні частини грудних м’язів	Жим штанги (гантелей) на похиленій лаві під кутом 30–40° градусів головою вверх
Триголовий м’яз литки, м’язи передньої поверхні гомілки	Підйом на носках, стоячи і сидячи зі штангою (гантелями) на плечах
Прямий м’яз живота, зовнішній косий м’яз живота (черевний прес)	Підйоми тулуба із положення лежачи з повною або скороченою амплітудою; нахили вбік; скручування тулуба; підйоми тулуба зі скручуванням
М’язи талії	Нахили й оберти тулуба зі штангою на плечах

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. Терещекно В. І. Атлетична гімнастика: навч. посіб. / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко, І. Й. Малинський. – Ірпінь: НУДПСУ, 2011. – 234 с.

3. Терещенко В.І. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики: навч. посіб. / В. І. Терещенко, В. О. Терещенко. – Ірпінь: Видавництво НУДПСУ, 2012. – 316 с.

4. Терещенко В. І. Гирьовий спорт – ефективний засіб загальної фізичної підготовки: навч. посіб. / В. І. Терещенко, О. М. Лаврентьєв. – Ірпінь: Видавництво НУДПСУ, 2014. – 234 с.

Наукове видання

МАТЕРІАЛИ
ДРУГОЇ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ДО 10-річчя ЗАСНУВАННЯ ХОРТИНГУ
«ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ БРЕНД УКРАЇНИ У СВІТІ:
ОЛІМПІЙСЬКА ПЕРСПЕКТИВА»
(23-24 березня 2019)

Збірник наукових праць

Технічний редактор Ю. С. Стіпон
Дизайн обкладинки Ю. О. Ліщук

Відповідальна за випуск
і комп'ютерну верстку З. М. Діхтяренко

Підписано до друку 24.05.2019 р.	Папір офсетний	Зам. № 144
Формат 60х84/16	Друк офсетний	Наклад 300 пр.
Умов. друк. арк. 26,16	Гарнітура Times	

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90