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 коругвах 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 – нескорености, 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.

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

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**