

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

**РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ-  
СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО  
СТАНУ**

**Борсукова Д. М., Малиновський М. С.,**

*здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Фізичної  
терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального  
закладу «Український гуманітарний інститут»;*

**Діхтяренко З. М.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичної терапії,  
ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»;*

*доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної  
реабілітації» Факультету СГТСР Державного податкового університету*

***Анотація.** У науковій статті авторами зроблено спробу актуалізувати питання щодо раціонального харчування як основу здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану. Звернено увагу на питання здорового та повноцінного харчування і переходу на вегетаріанську дієту. Акцентовано факт, що раціональне вегетаріанське харчування позитивно впливає як на фізичний, так і психічний стан підлітка. Перераховано декілька рекомендацій щодо збалансованого та корисного харчування лікарями-дієтологами, вченими і т.д. Запропоновано тест із теми «Раціональне харчування для здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу».*

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я, раціональне харчування, бойовий хортинг, підлітки, воєнний стан, режим харчування, вегетаріанство, тривожність і стрес, сумісність продуктів, оздоровче харчування, імунітет.*

***Вступ.** Раціональне харчування являє собою чи не найважливіший показник, який впливає на стан як фізичного. так і психічного здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу та загалом – всіх людей.*

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

розвиваються, витрачаючи при цьому багато енергії та будівельного матеріалу, який необхідно відновлювати.

Отже, за здоров'ям потрібно слідкувати – не колись, а зараз, раціонально харчуватись, розширюючи свої знання в сфері дієтології, переходити на місцеві продукти в період економічної кризи та не припиняти активно рухатись.

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Отже, вибір теми наукового дослідження «Раціональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану» є актуальною публікацією, що направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-17]. І тому наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт:

1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту ДПУ на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР 0121U113261);

2) кафедра «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032);

3) ІПВ НАПН України на 2023-2025 роки за загальною темою: «Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти» (ДР № 0123U100608).

**Мета статті** – дослідити питання щодо раціонального харчування, в період воєнного стану, підлітків-спортсменів бойового хортингу.

**Аналіз наукових джерел.** Тема раціонального харчування як засобу збереження та зміцнення здоров'я – завжди досліджується теоретиками та практиками. Але, враховуючи воєнний стан на території України, вона стала ще актуальнішою. Цю тему завжди розглядають багато лікарів, дієтологів, тренерів, реабілітологів, нутриціологів, науковців і спортсменів.

Так, Горацій вважав: «Здорове харчування – це спосіб життя, тому важливо встановити звичайні, реалістичні та зручні для життя процедури». «Нехай їжа буде ліками твоїми, а ліки твої будуть їжею», – писав Гіппократ. Такі відомі люди як Адель Девіс, Махатма Ганді, Карен Салмансон, Жюль Робсон, Морган Спарлок, Марк Твен, Едвард Стенлі – говорили про те, на скільки важливе раціональне харчування для довгого, здорового життя. Вінстон Черчилль вважав, що найбільшим активом країни, є здорові громадяни. Енн Вігмор сказав: «Їжа, яку ви їсте, може бути або найбезпечнішою та найпотужнішою формою ліків, або найповільнішою формою отрути». Бетні Френкель вважає, що дієта людини – це банківський рахунок, а раціональне харчування – хороша інвестиція. Навіть

Аюрведична приказка наголошує на тому, що коли дієта неправильна, медицина не приносить користі, але коли дієта є правильною, медицина не потрібна [3].

Так, за 2021-2023 рр. вийшли наукові публікації для науковців, тренерів і спортсменів бойового хортингу, що доводять актуальність публікації [1-17].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Незаперечним фактом є вплив раціонального, повноцінного харчування на здоров'я людини. Багато хто вважає, що спорт вирішить всі проблеми для його фізичного стану та гарантуватиме відсутність хвороб і хороше самопочуття. Але, люди, які так вважають, роблять велику помилку, адже, лише спорт – не може гарантувати міцне здоров'я та самопочуття. Щоб бути завжди у тонусі, необхідно: приділяти увагу відпочинку, загартуванню, перебуванню на свіжому повітрі певний час під сонячними променями, випити за день води в достатній кількості, уникати стреси та звернути особливу увагу на раціональне харчування, про яке йтиметься в цій науковій статті.

Наразі Україна перебуває в умовах воєнного стану, що стало для багатьох людей в тому числі підлітків-спортсменів бойового хортингу, значною перепорою у підтриманні здоров'я на належному рівні. Виготовлення значної української харчової продукції припинилось через зруйнування загарбниками виробництв. Багато людей втратили своє місце роботи в наслідок чого не можуть купувати дорогі імпортовані продукти, що раніше постійно споживали. А, також, поставки продуктової бази з-за кордону зменшились через небезпечність та складність транспортування. Через часті відключення електроенергії, людям іноді навіть не вистачає часу, щоб приготувати щось корисне, а не напівфабрикати.

Але, якою б не була ситуація в країні, потрібно намагатися підтримувати своє здоров'я як спортом, так і раціональним харчуванням.

Згідно з проектом Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо реалізації прав підлітків у сфері охорони здоров'я», в якому пропонується внести зміни до Цивільного кодексу України, Основ законодавства України про охорону здоров'я, Закону України «Про охорону дитинства», які мають на меті «підвищити увагу держави до дітей віком від 10 до 18 років шляхом введення в законодавство України терміна «підліток», а також удосконалення порядку реалізації неповнолітніми прав у сфері охорони здоров'я» [10]. Підліток – це та особа, яка активно розвивається та росте і їй необхідні різноманітні корисні поживні речовини, які будуть будувати її організм та надавати енергію, особливо, якщо вона активно займається спортом.

Елен Уайт писала про те, що регулярність харчування має життєво важливе значення. Нерегулярне харчування порушує нормальний ритм органів травної системи, приносить велику шкоду здоров'ю та негативно впливає на настрій. Сніданок у підлітка повинен бути самим об'ємним прийомом їжі за день, так як калорії, які отримає підліток під час сніданку будуть використовуватись протягом дня, що дасть йому достатньо сил та енергії як для формування організму, так і для спортивних тренувань. Краще, якщо в сніданок підлітка будуть входити хліб

грубого помелу, каші, фрукти. Якщо фрукти відсутні, їх можна замінити салатом зі свіжих овочів. Всі ці продукти можна придбати під час дії воєнного стану [1, с. 154-155]. Лікарі-дієтологи радять їсти на сніданок фрукти, адже, вони дуже важливі для усіх людей і підлітків, у тому ж числі. Переваги вживання фруктів:

1. Більшість фруктів мають у складі велику кількість вітаміну А і С.
2. Фрукти містять у собі клітковину, яка особливо необхідна для організму в активній фазі розвитку.
3. Вони вміщують мало натрію і багато калію.
4. Фрукти солодкі і не потребують добавляння цукру, за рахунок цього можна знизити рівень рафінованого цукру.
5. У фруктових стравах міститься багато рідини, тому підліток не запиватиме їх водою, що добре для шлунка.
6. У фруктах міститься мало калорій, тому підліток не набиратиме зайвої ваги.
7. Фрукти не вміщують в собі холестерин і жир, але містять клітковину та бета-каротин – це запобігає розвитку серцево-судинних захворювань.

Фрукти краще вживати місцеві, а ніж імпортовані, адже, вони не проходять хімічну обробку, завдяки чому повністю зберігають всі поживні речовини, до того ж вони набагато дешевші, мають більший асортимент вибору та доступні для всіх [12]. Обід повинен бути ситним, але не таким калорійним, як сніданок. А вечеря легкою. Раціон підлітка повинен бути різноманітним, адже, не існує продукту, який б містив у собі всі необхідні елементи для нашого організму. Жири тваринного походження вважаються найшкідливішими в раціоні людини, адже, підвищують рівень холестерину, що в свою чергу призводить до різних захворювань, які можуть стати причиною смерті. Тваринні жири рекомендовано замінити рослинними. Хоч рослинні жири й корисні, але не слід забувати про їх дозування, адже, якщо не знати міри – буде лише шкода, а не користь. До того ж, необхідно вживати нерафіновані продукти, адже, вони є корисними і містять необхідні для правильного функціонування організму елементи.

День підлітка повинен починатися з 1-2 склянок води кімнатної температури. Снідати потрібно не раніше ніж за 15 хвилин після того як випили воду. Сніданок повинен містити продукти, котрі забезпечать організм підлітка енергією. Слід звертати особливу увагу на вуглеводи. Рекомендовано, щоб у сніданок входили такі продукти: злаки (до каш додавати фрукти та ягоди), горіхи, сухофрукти, свіжі фрукти, харчові добавки (якщо в цьому є потреба).

В обід повинні входити салати зі свіжих овочів із зеленню та нерафінованою олією. Чим менше солі додано в страви, тим корисніше це для дитини. До основної страви можуть входити: бобові, картопля, злакові. Основна страва та салат – повноцінний набір поживних речовин. Потрібно пам'ятати, що супи, які так часто не хочуть їсти підлітки, корисні та необхідні для людського організму. Від десерту краще відмовитись. Звичайно, можна іноді дозволяти солодощі, але не в великих кількостях, або ж замінити їх на натуральні ласощі

(сухофрукти, пастила, дієтичні солодоші, йогурти на соєвій основі без цукру та ін.). Вечеря повинна бути легкою, не пізніше ніж за 3-4 години до сну. Їжа повинна вміщати якомога менше жиру. Краще, якщо це будуть фрукти, овочевий суп або свіжі овочі. Якщо підліток багато їстиме ввечері, це може відобразитись на його вазі, сні, шкірі та ін.

Підлітку обов'язково необхідно снідати, адже, без енергії знижуються фізичні та інтелектуальні показники [8].

Необхідно пам'ятати, що перекуси, навіть самі незначні, мають великі негативні наслідки для організму. Органи, які постійно працюють перетравлюючи їжу з часом починають зношуватись. У людей, які постійно щось жують починаються розлади травлення і в більшості випадків вони не розуміють в чому причина. Перерва між прийомами їжі повинна бути 5-6 годин, для нормального функціонування шлунку та інших органів. Також варто звернути увагу на те, що якщо підліток не хоче їсти, не потрібно його примушувати – це одне з важливих правил здорового харчування.

Важливо не лише те, що ми їмо, але й те, коли ми їмо. Ось декілька порад щодо правильного режиму харчування:

1. Не робіть перекусів поміж прийомами їжі, якщо це не прописано лікарем. Пам'ятайте про інтервал між прийомами їжі в 5-6 годин.

2. Їжте тільки за наявності відчуття голоду, ні в якому разі не потрібно себе змушувати.

3. Не запивайте їжу водою, адже, такими діями ви ускладнюєте роботу шлунка.

4. Не приймайте їжу під час болях, фізичної та розумової слабкості, втоми, дискомфорту, підвищеній температурі. Краще замість їжу випити води.

5. Сніданок з'їжте самостійно, обід розділіть з другом, а вечерю – відайте ворогу.

6. Не ставайте рабом свого шлунка. Розвивайте самодисципліну та вміння володіти собою.

7. Їжа повинна бути кімнатної температури, або тепла.

8. Зменшіть кількість спецій та гірких сортів перцю у своїх стравах.

9. Не споживайте продукти, що містять ферменти бродіння.

10. Не вживайте каву, алкогольні напої та відмовтесь від цигарок.

11. Не вживайте продукти, які у своєму складі містять змішані молоко, яйця та цукор (торти, солодкі молочні креми тощо).

12. Не споживайте випічку на соді та пекарських розпушувачах.

13. Уникайте недозрілих або перезрілих плодів.

14. Не змішуйте багато овочів і фруктів за один прийом.

15. Споживати їжу потрібно спокійно, добре пережовуючи [1, с 157-158; 169-170].

Також важливо пам'ятати про сумісність продуктів, задля уникнення проблем зі здоров'ям і втрати всіх корисних поживних речовин. При надмірному

потраплянні одного вітаміну в організм, інший може активно виводитись. Наприклад, надмірне надходження вітаміну А до організму, може призвести до активного виведення вітаміну С і Е, котрі важливі для нормальної життєдіяльності організму. Такий самий зв'язок існує і в мінеральних речовин [1, с. 167].

Якщо підліток-спортсмен бойового хортингу, тай будь яка інша людина, хоче бути здоровим, то йому краще перейти на вегетаріанське харчування. По-перше, рослинна їжа більше підходить для нашого організму. Шведський вчений Лінней відмітив: «Внутрішня та зовнішня будова людського тіла в порівнянні з тваринами показує, що фрукти та овочі є природною їжею для людини». Людина по будові шлунково-кишкового тракту схожа з травоядними тваринами. Фізіологія та анатомія підтверджує той факт, що ми більш пристосовані до харчування, що складається з фруктів, овочів, злаків і горіхів.

По-друге, рослини екологічно чистіші та не приводять до захворювань. У процесі росту і розвитку рослини та тварини накопичують у собі токсини, але в рослинах їх набагато менше. Рослини на відміну від тварин не слугують джерелом інфекцій, вони хімічно чисті і тому корисні.

По-третє, рослинна їжа дає більше витривалості та сили. Прикладами можна вважати відомих на весь світ спортсменів, які дотримуються вегетаріанської дієти: Білл Уолтон, Скотт Юрек, Дуг Айвен Хепберн, Кріс Фенн, Кареле Льюїсе. Вони стверджують, що в рослинній дієті є все необхідне для повноцінного та активного життя і що, наше тіло – храм. Якщо ми будемо його правильно харчувати, воно відплатить за добро і Ви проживете довше.

По-четверте, рослинна їжа наділена захисними властивостями. Як сказав Гіппократ: «Нехай їжа буде моїми ліками, а ліки – їжею». Рослинна дієта значно знижує ризик захворювання раком і допомагає при ньому. Фітохімічні речовини, що містяться в фруктах, овочах, зернових, бобових і горіхах – знижують ймовірність захворіти на рак і допомагають із ним боротися. Флавоноїди, які надають колір рослинам, наприклад, моркві, помідорам, шкірці цитрусових, зеленій цибулі, темним ягодам, червоній капусті та баклажанам значно знижують ризик виникнення багатьох видів рака, дегенеративних хвороб, а також зміцнюють імунний захист організму.

Крім цього, саме рослинні вітаміни є природними антиоксидантами, які нейтралізують дію вільних радикалів, віддаючи їм свої електрони. До них відносяться – токоферолі (вітамін Е), каротиноїди (вітамін А), аскорбінова кислота (вітамін С). Вітамін Е міститься в нерафінованих оліях, різноманітних горіхах, зернятах, зелених листових овочах, а також у проростках зернових і бобових. Вітамін А міститься в моркві, гарбузах, ягодах, солодкому перці, обліписі, буряку, помідорах, шпинаті, абрикосах. Вітамін С міститься лише в рослинах. На відміну від вітамінів А і Е не накопюється в організмі. Міститься в смородині, чорноплідній горобині, шипшині, солодкому червоному перці, часнику, винограді, полуниці, гранатах, ківі, апельсинах та зелених листових овочах.

По-п'яте вегетаріанське харчування заповняє всі потреби організму. Продовольча піраміда, розроблена в Міністерстві сільського господарства в США і адаптована для вегетаріанців, дає всі необхідні речовини, які нам потрібні. Вона поділяється на шість великих груп:

1. Зернові продукти – не менше половини нашого раціону. В основному в цій групі містяться складні вуглеводи, як джерело енергії, клітковина та вітаміни групи В. Порція на день 600-1100 г.

2. Овочі – це всі відомі овочі, в тому ж числі картопля. Особливо рекомендуються зелені листові овочі. В цій групі містяться мінерали, вітаміни А, С, фолієва кислота, клітковина та мікроелементи. Денна порція – 400-700 г.

3. Фрукти та ягоди. Сюди, також, уходять соки. Їх склад подібний до овочів, але багато з них мають більш виражену антиоксидантну дію за рахунок фітохімічних речовин і вітамінів. Добова норма – 300-500 г.

4. Молочні продукти – джерело білків, жирів, вітаміна В 12, мікроелементів. Добова норма – 200-300 г. При хорошій переносимості бобових і горіхів молочні продукти можна перестати вживати, адже, вони досить легко замінюються. З профілактичною ціллю в раціон радять додати вітамін В 12.

5. Бобові горіхи та зернята – містять білок, жири, вітамін Е та мікроелементи. Денна порція в вареному вигляді – 0,5-1 склянка.

6. Солодощі та сіль – у мінімальній кількості, рослинна олія – 1-2 ст. л. [13, с. 118-127].

Пропоную звернути увагу на рекомендації, щодо системи оздоровчого харчування за дієтологом Ваерландом та лікарем Бирхером-Беннером:

1. Віддавати перевагу сирим салатам і молочним продуктам.

2. Вживати багато рослинної їжі в сирому вигляді, адже, при кулінарній обробці вона втрачає свої корисні властивості.

3. Надмірне вживання кислоутворюючих продуктів при одночасній недостатці лугоутворюючої їжі з її вітамінами та мінеральними солями, може стати причиною багатьох хвороб.

4. Не порушуйте правильне співвідношення продуктів.

5. Починати лікувальну дієту необхідно з декількох днів посту, при якому людина приймає лише маленькі порції соку, свіжих овочів та фруктів. Поступово збільшуючи порції, можна переходити на вегетаріанську дієту з великою кількістю салатів, чорного хліба, фруктів, овочевих варених страв, коров'ячого молока та кисломолочних продуктів.

6. Потрібно звертати увагу на психічний стан підлітка [14, с. 78-79].

До Вашої уваги, п'ять правил харчування після фізичних навантажень, які потрібно запам'ятати:

1. Приймайте їжу не раніше, ніж через 30-60 хвилин після тренування.

2. Не зациклюйтесь на білках. Білки важливі, але необхідно пам'ятати про корисні жири, які необхідні для відновлення м'язів і суглобів, а також велику кількість інших поживних речовин, що є джерелами складних вуглеводів. Також

не менше значення мають вітаміни, мікроелементи і фітохімічні речовини з цільної нерафінованої рослинної їжі.

3. Не помиляйтеся в розрахунках. В організм людини від їжі повинно надходити стільки калорій, скільки було витрачено під час тренувань. Надмірні калорії можуть призвести до надлишкової ваги та ожиріння.

4. Водний баланс. Рекомендовано випивати дві склянки рідини за дві години до тренування, ще дві – за 15 хвилин до початку зайняття, а також по пів склянки кожні 15 хвилин під час інтенсивних тренувань. Це потрібно робити з тієї причини, що людський організм інтенсивно витрачає рідину з організму, що може призвести до його обезводнення.

5. Відмова від алкоголю. Алкоголь пришвидшує втрату м'язової ваги після тренувань на 40 %. Перешкоджає відновленню енергії в м'язах.

Існує золоте правило: вживати їжу за 2-4 години до тренувань або через 30-60 хвилин після них. Не вживайте жирну та важку їжу, краще з'їсти кашу з ягодами або бобовими – це дасть організму достатньо енергії [11].

У сучасному суспільстві підлітки надто часто перебувають у стані тривожності та стресу. Для того, щоб зменшити їх вплив на підлітка, дієтологи рекомендують додати до свого раціону продукти багаті магнієм і вітамінами групи В. До продуктів багатих на магній можна віднести: яблука, горіхи, квасоля, висівки, салат, солодкий перець, квасоля, насіння та дуже велика їх кількість у бурих водоростях. До ознак дефіциту магнію відносять: спазми, тривожність, судоми, прискорене серцебиття, оніміння, поколювання в руках і ногах, головний біль, безсоння, дратівливість, часта зміна настрою, хронічна перевтома. Якщо підліток постійно хоче їсти, не може зосередитись, постійно в песимістичному настрої, у нього туманиться в голові – необхідно приймати вітаміни групи В безпосередньо В12, краще якщо вони будуть у природному вигляді. Нестача вітамінів групи В призводить не тільки до збоїв у роботі нервової системи, а й у проблемах із зовнішністю: ламкості нігтів, випадання волосся, погіршення стану шкіри [7].

Також, необхідно пам'ятати, що до продуктів, які оптимізують роботу імунної системи, яка дуже важлива для підлітків, особливо в сучасних складних воєнних умовах, відносяться: яблука, зелені листові овочі, ягоди, коренеплоди та багато інших рослин. Якщо правильно поєднати здорове, збалансоване рослинне харчування з регулярними фізичними навантаженнями, своєчасним відпочинком і контролем стресу, то імунітет буде міцним. Навіть, звичайна яблучна шкірка має сильний антиоксидантний та антипроліферативний ефект на ракові клітини. Крім того, ні одна, навіть, сама корисна речовина в ізольованому вигляді не виявить таку позитивну дію, як цільний продукт, в якому взаємодіють сотні корисних елементів [9].

До Вашої уваги, хочемо запропонувати тест із теми «Рациональне харчування для здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу».

1) В якій країні виник бойовий хортинг?

- a. Китай
  - b. Англія
  - c. Україна
  - d. Словаччина
- 2) Яке походження слова «хортинг»?
- a. таку назву мали дерев'яні човни
  - b. так називали спеціальний ритуал воїнів-козаків
  - c. так називався напій який пили козаки
  - d. таку назву мав одяг в якому воювали
- 3) Едуард Єременко розробляючи правила мав за мету...
- a. надати спортсмену максимум свободи
  - b. встановити чіткі рамки в правилах
  - c. зробити правила схожими на інші бойові мистецтва
  - d. він не займався розробкою правил
- 4) Яку назву має перший раунд «Двобою»?
- a. «Сила»
  - b. «Віра»
  - c. «Честь»
  - d. «Надія»
- 5) Чи використовуються шоломи і рукавиці у раунді під назвою «Честь»?
- a. так
  - b. ні
  - c. лише рукавиці
  - d. лише шоломи
- 6) Одним з принципів філософії хортингу є...
- a. повернення до первісних вірувань
  - b. духовність без сили – ніщо
  - c. досягнення високих результатів
  - d. пропаганда патріотизму
- 7) Скільки країн є членами Міжнародної федерації хортингу?
- a. 16 країн
  - b. 45 країн
  - c. 28 країн
  - d. тільки Україна
- 8) На що впливають заняття бойовим хортингом?
- a. розвиток інтелектуальних здібностей
  - b. зміцнення здоров'я
  - c. розвиток морально-вольових якостей
  - d. всі варіанти вірні
- 9) В якому році хортинг ввівся в якості варіативної частини у програму фізичної культури для 5-11 класів?
- a. 2010р.

- b. 2015р.
- c. 2011р.
- d. хортинг заборонений в загальноосвітні навчальні заклади
- 10) Хортинг максимально наближений до...
- a. Муай-тай
- b. Джиу-джицу
- c. Тхеквандо
- d. змішаних єдиноборств ММА
- 11) Які в хортингу існують удари руками?
- a. прямий, збоку і знизу
- b. зверху, збоку і з оберту
- c. косий, прямий та кручений
- d. рівний, з нахилом та поперечний
- 12) Чим в хортингу різняться перший і другий раунди?
- a. послідовністю виконання прийомів
- b. правилами та оцінюванням
- c. екіпіруванням та арсеналом прийомів
- d. вони однакові

### ***Висновки.***

Рациональне харчування – є чи не найважливішим чинником, який впливає на здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу та й на всіх людей в цілому.

Хоч Україна й перебуває в умовах воєнного стану, потрібно намагатися раціонально харчуватись тим самим зберігаючи та укріплюючи своє здоров'я. Підліткам необхідно особливо уважно віднестися до цього питання, адже, їх організм росте та розвивається, потребує при цьому багато енергії й поживних речовин. Необхідно звернути увагу на денний раціон. Сніданок найбільший, обід трохи менший і легка вечеря. Багато дієтологів і спортсменів світового рівня рекомендують перейти на вегетаріанське харчування, адже, воно є природним для нашого організму і принесе лише користь. У піраміді здоров'я вегетаріанців, детально розписані всі необхідні для активності та міцного здоров'я продукти та їх денна норма. Варто звернути увагу на продукти, що знизять рівень тривожності та стресу, в якому підліток майже постійно перебуває у наш непростий час. Потрібно пам'ятати, що через постійні хвилювання та нерациональне харчування знижується захисна здатність імунітету, тому необхідно вживати їжу, яка допоможе його зміцнити. Для спортсменів рекомендовано звернути увагу на п'ять правил харчування після фізичних навантажень, які є корисними та допоможуть зберігати своє здоров'я й покращувати фізичні показники.

### ***Література***

1. Бондар Даніель. Прочитай і живи / Даніель Бондар // Джерело життя. – К., 2011 – 352 с.
2. Борсукова Д. М. Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» / Д. М. Борсукова, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне

видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 281-286.

3. Висновок на проект Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо реалізації прав підлітків у сфері охорони здоров'я». URL: <https://uk.midmichiganboxerrescue.org/healthy-eating-quotes-2120>.

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

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

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

7. Крейг Уїнстон. Мікроелемент проти тривожності та стресів / Уїнстон Крейг // Джерело життя. – К., 2022. – 10(165). – С. 4.

8. Памплон-Роджер Джордж. Меню на день: як скласти свій ідеальний раціон? / Джордж Памплон-Роджер // Джерело життя. – К., 2020. – 10(141). – С. 14-15.

9. Панда А. Покращуємо імунітет за допомогою харчування / А. Панда. Перекл. Panda A. Human innate immunosenescence: causes and consequences for immunity in old age. Trends Immunol. 2009 Jul; 30(7):325-33 // Джерело життя. – К., 2018. – 12(119). – С. 14.

10. Проект Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо реалізації прав підлітків у сфері охорони здоров'я». URL: [https://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_1?pf3511=67795](https://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=67795).

11. П'ять правил харчування після фізичних навантажень // Джерело життя. – К., 2018. – 12(119). – С. 6-7.

12. Рудко Марта. Як правильно вживати фрукти? / Марта Рудко // Джерело життя. – К., 2020. – 3(134). – С. 14.

13. Хацинський Олексій. Секрети здоров'я і довголіття / Олексій Хацинський. – К.: Джерело життя, 2017. – 720 с.

14. Шульц Ян. Ліки з Божої аптеки / Ян Шульц, Э. Убергубер: пер. з польськ. – К.: Джерело життя, 2011. – 256 с.

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

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

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

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

## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК НАУКОВА І НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА:**

**теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів**

***Грибан Г. П.,***

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирський державний університет імені Івана Франка;

***Канішевська Л. В.,***

заступник директора з науково-експериментальної роботи Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, доктор педагогічних наук, професор;

***Єрмоменко Е. А.,***

кандидат педагогічних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності  
Навчально-наукового інституту економіки, оподаткування та митної справи  
Державного податкового університету, президент Національної федерації бойового  
хортингу України;

***Діхтяренко З. М.,***

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Технології оздоровлення та  
фізкультурно-спортивної реабілітації» Державного податкового університету,  
доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ

***Анотація.*** У науковій публікації розкривається основна ідея створення теорії і методики бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна, що складається з вступу; місця теорії і методики бойового хортингу у системі наук про фізичну культуру і спорт; мети; завдання та функції фізичного виховання засобами бойового хортингу; результатів діяльності у бойовому хортингу; мети фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу; оздоровчі завдання бойового хортингу; освітні завдання бойового хортингу; виховні завдання бойового хортингу; мета фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Авторами наукової роботи встановлено: як навчальна дисципліна теорія і методика бойового хортингу (ТМБХ) є основним профілюючим предметом професійної освіти за спеціальністю фізична культура і спорт (спеціалізація

*«Бойовий хортинг»), а також за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» галузі знань «Цивільна безпека» (спеціалізації «Кримінальний аналіз», «Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності»). Цей предмет має першорядне значення в формуванні основних професійних поглядів і переконань не тільки тренерів і спортсменів, а також військовослужбовців, правоохоронців та працівників інших силових структур. Це база для освоєння спеціальності тренер з бойового хортингу, інструктор, учитель, методист тощо. Тому в розробці специфічних проблем теорії і методики спортивного тренування з даної спеціалізації всі спортивно-педагогічні дисципліни спираються на основні положення теорії і методики бойового хортингу.*

*Розроблено запитання для самоконтролю учням, студентам і курсантам із правильними відповідями.*

**Ключові слова:** *Україна, спортсмени, бойовий хортинг, теорія і методика бойового хортингу, наукова дисципліна, навчальна дисципліна, мета, фізична культура, фізичне виховання, оздоровчі, освітні, виховні завдання.*

**Вступ.** Теорія і методика бойового хортингу – це система основних ідей у галузі бойового хортингу, що дає цілісне уявлення про закономірності взаємозв'язків між предметами, явищами, процесами розвитку виду спорту.

Теорія і методика бойового хортингу (ТМБХ) як наукова дисципліна являє собою узагальнену систему наукових знань про сутність бойового хортингу і закономірності його використання для фізичного вдосконалення людини.

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

Виникають первісні, стихійні основи навчання і виховання як необхідні умови підготовки до життя, до праці, до багатогранної діяльності. З цього складного процесу первісної педагогіки поступово, у міру історичного розвитку суспільства, виділяються і зачатки фізичної культури як області спеціальної діяльності, в якій вирішуються завдання власне фізичної підготовки людей до різних вимог життя.

У ході розвитку людини і суспільного виробництва виникла соціальна потреба визначити загальні цілі та конкретні завдання, а також і спеціальні засоби фізичної підготовки людей до життя, методи використання цих засобів. На перших порах розвитку людського суспільства всі ці питання вирішувалися інтуїтивно, стихійно, або тільки на основі прямої передачі та освоєння досвіду попередніх поколінь. Пізніше ця діяльність виділилася у самостійну і соціально необхідну професію та її теорію. А з виробленням теорії, яка відповідала на питання «що це за явища», виникла методика, яка відповідає на запитання «як цими явищами керувати для досягнення результату».

Фізична культура поступово виростає в область широкої і складної соціальної діяльності, в якій формуються і здійснюються науково-практичні підходи з позицій різних наук – філософії, історії, педагогіки, психології, біології (фізіології, анатомії тощо), соціології. Тому виникає її теорія і методика, яка спирається на дані історичного досвіду, сучасної практики, а також на дані соціально-економічних, медико-біологічних і психолого-педагогічних наук і розкриває загальні закони та закономірності фізичної культури.

Таким чином, у міру ускладнення і розвитку суспільних вимог до фізичної підготовленості людей, до діяльності в різних сферах життя з'являються передумови до виникнення теорії і методики фізичного виховання. Спочатку виникають і розвиваються погляди на фізичне виховання як на педагогічний процес і необхідну частину загальної освіти. У другій половині XIX століття була розроблена теорія і методика фізичної освіти, яка була спрямована на формування знань, умінь, навичок в області рухової діяльності, розроблені принципи, форми і методи використання фізичних вправ для фізичного та інтелектуального розвитку людини. Отже, пізніше була розроблена теорія і методика фізичного виховання.

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

Завдання теорії і методики бойового хортингу як науки полягають у тому, щоб:

- виявити і розкрити взаємозв'язок і взаємовплив культури бойового хортингу загальної та фізичної, закономірності гармонійного розвитку людини;

- обґрунтувати засоби, що забезпечують цілеспрямований і всебічний фізичний розвиток спортсменів бойового хортингу;

- визначити оптимальні методи використання засобів, доцільні форми і принципи, що забезпечують їх ефективну реалізацію

***Місце теорії і методики бойового хортингу у системі наук про фізичну культуру і спорт***

Теорія і методика бойового хортингу тісно пов'язана з рядом наукових дисциплін. Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежившись результатами тільки власного предмета дослідження. Теорія і методика бойового хортингу вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на стику декількох наукових дисциплін. Вона тісно пов'язана із загальною педагогікою, загальною та віковою психологією.

Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені отримують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів в області бойового хортингу, проникати в суть проблеми, узагальнювати,

аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування і перспективи розвитку в суспільстві.

Зв'язок із біологічними науками обумовлений необхідністю вивчення реакцій організму спортсменів бойового хортингу на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптації. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні та біохімічні закономірності, що протікають в організмі людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання під час занять бойовим хортингом.

Особливо тісні контакти теорії і методики бойового хортингу з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами. Приватні дисципліни спираються на загальні положення, що розробляються теорією фізичної культури, а отримуваними ними конкретні дані є матеріалом для нових узагальнень. У процесі свого розвитку теорія і методика бойового хортингу не може повністю виключити із загальної теорії приватні закономірності, які стали предметом бойового хортингу як спеціальної науки.

Отже, найбільш загальні закономірності, які діють не тільки в бойовому хортингу, а стосуються будь-яких видів рухової активності людини, не стали і не можуть стати предметом будь-якої приватної дисципліни. Розробка цих загальних закономірностей та специфічних характеристик бойового хортингу і становить основу сучасної теорії і методики бойового хортингу.

Як навчальна дисципліна теорія і методика бойового хортингу (ТМБХ) є основним профілюючим предметом професійної освіти за спеціальністю фізична культура і спорт (спеціалізація «Бойовий хортинг»), а також за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» галузі знань «Цивільна безпека» (спеціалізації «Кримінальний аналіз», «Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності»).

Цей предмет має першорядне значення в формуванні основних професійних поглядів і переконань не тільки тренерів і спортсменів, а також військовослужбовців, правоохоронців та працівників інших силових структур.

Це база для освоєння спеціальності тренер з бойового хортингу, інструктор, учитель, методист тощо. Тому в розробці специфічних проблем теорії і методики спортивного тренування з даної спеціалізації всі спортивно-педагогічні дисципліни спираються на основні положення теорії і методики бойового хортингу.

### ***Мета, завдання та функції фізичного виховання засобами бойового хортингу***

З кожним роком кількість спортсменів в Україні, які займаються бойовим хортингом, збільшується. Відповідно до законодавства, заклад освіти, вирішуючи завдання професійної підготовки, має забезпечити і фізичну підготовку учнів / студентів / курсантів. Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу, таким чином, розглядається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання особистості.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Він є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною сферою пізнання та виховання. Разом із тим це специфічний процесі результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості. Бойовий хортинг впливає на життєво важливі сторони спортивного існування, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються в процесі життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища. Бойовий хортинг, як соціальне явище, повноцінно задовольняє потреби людини у спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

У своїй основі бойовий хортинг має доцільну рухову діяльність у формі прийомів самозахисту, фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

Як бачимо, бойовий хортинг представлений сукупністю матеріальних і духовних цінностей. До перших відносяться спортивні споруди, інвентар, спеціальне обладнання, спортивна екіпіровка, медичне забезпечення. До других можна віднести інформацію, твори мистецтва, сам вид спорту як змагальна діяльність, арсенал прийомів самооборони, ігри, комплекси фізичних вправ, етичні норми, що регулюють поведінку людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. У розвинених формах бойовий хортинг продукує естетичні цінності: спортивні змагання, фізкультурні паради, спортивно-показові виступи, фізкультурні свята тощо.

На нашу думку, *результатом діяльності* у бойовому хортингу є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний та інтелектуальний розвиток.

*Метою* фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу є формування загальної фізичної культури особистості, через застосування тренувальних методик і оздоровчих технологій бойового хортингу. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних тренувальних, виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих завдань:

розуміння ролі бойового хортингу щодо розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;

знання науково-практичних основ бойового хортингу як засобу фізичної культури і здорового способу життя;

формування мотиваційно-ціннісного ставлення до бойового хортингу, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом;

оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості

спортсмена бойового хортингу, самовизначення людини у виді спорту бойовому хортингу.

зміцнення здоров'я засобами бойового хортингу, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

засвоєння спортсменами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок у бойовому хортингу;

підвищення рівня фізичної підготовленості;

удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність спеціалізованих професійно-технічних дій у бойовому хортингу;

створення у спортсменів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей бойового хортингу;

створення умов для повної реалізації творчих здібностей спортсменів;

моральне й естетичне виховання, фізичний і духовний розвиток спортсменів у ході навчально-тренувального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій в області теорії, методики і практики бойового хортингу;

забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, психофізичної готовності школяра та студента, який займається бойовим хортингом, до майбутньої професії.

Роль бойового хортингу та інших форм спрямованого використання фізичного виховання у закладах освіти багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації, яку потребує сучасний фахівець, роблять навчальний процес школяра і студента все більш інтенсивним, напруженим.

Тому й відповідно зростає значення бойового хортингу як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності учнів, студентів, курсантів протягом усього періоду навчання у закладах освіти. Поряд з цим за допомогою бойового хортингу забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка спортсменів з урахуванням умов майбутньої професії.

Вирішуючи специфічні завдання фізичного виховання учнів, студентів, курсантів і молоді, бойовий хортинг відіграє суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний вклад у підготовку високоосвічених і всебічно розвинених фахівців.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів бойового хортингу в період навчання у закладах загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної і вищої освіти обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим школяра, студента, курсанта часто характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10–12 годин. Спеціальні профілактичні та оздоровчі

фізичні вправи бойового хортингу в цих умовах – ефективний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття бойовим хортингом при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, і в тому числі і розумової.

У процесі фізичного виховання молоді засобами бойового хортингу здійснюються тренувальні, оздоровчі, освітні та виховні завдання.

Серед тренувальних та оздоровчих завдань особливе місце займає охорона життя і зміцнення здоров'я школярів і студентів, які займаються бойовим хортингом, всебічний фізичний розвиток, вдосконалення функцій організму, підвищення активності та загальної працездатності.

З огляду на специфіку дитячого, юнацького, молодіжного віку, тренувальні та оздоровчі завдання системи бойового хортингу визначаються в більш конкретній формі.

***Оздоровчі завдання бойового хортингу*** передбачають:

допомога формуванню вигину хребта, розвитку скелетних ступнів,  
зміцненню зв'язкового-суглобового апарату;  
сприяння розвитку всіх груп м'язів, особливо м'язів-розгиначів;  
сприяння правильному співвідношенню частин тіла;  
вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної системи.

***Освітні завдання бойового хортингу*** передбачають:

формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей;  
підвищення ролі фізичних вправ у життєдіяльності спортсменів;  
застосування різноманітних способів зміцнення здоров'я.

Завдяки пластичності нервової системи у спортсменів бойового хортингу рухові навички формуються порівняно легко. Рухові навички полегшують зв'язок з навколишнім середовищем і сприяють освоєнню професійно-орієнтованих рухів: школяр і студент сам цікавиться новими рухами і діями щодо обраної професії, вивчає ті рухи і дії, які його цікавлять, і знайомиться з ними.

Правильне виконання фізичних вправ бойового хортингу ефективно впливає на розвиток м'язів, сухожилів, суглобів, кісткової системи. Рухові навички, сформовані у молодих людей учнівського та студентського віку, складають фундамент для їх подальшого вдосконалення в професійній діяльності і дозволяють надалі досягати високих спортивних результатів у бойовому хортингу.

В процесі формування рухових навичок у молоді виробляється здатність легко опановувати складнішими рухами і різними видами діяльності, що включають ці рухи. Обсяг рухових навичок за віковими даними експериментально доведений і знаходиться в розроблених і впроваджених навчальних програмах з бойового хортингу для школярів і студентів закладів освіти.

**Виховні завдання бойового хортингу** спрямовані на різнобічний розвиток спортсменів, формування у них інтересу і потреби до систематичних занять бойовим хортингом. Система фізичного виховання засобами бойового хортингу у закладі освіти будується з урахуванням індивідуальних вікових та психологічних особливостей учнів.

Фізичне виховання засобами бойового хортингу сприяє здійсненню естетичного виховання. У процесі виконання прийомів бойового хортингу та фізичних вправ слід розвивати здатність сприймати, відчувати естетичне задоволення, розуміти і правильно оцінювати ефективність, прикладну цінність, красу, витонченість, виразність рухів.

**Метою фізичного виховання засобами бойового хортингу** є формування фізичної підготовленості в бойовому хортингу та навичок здорового способу життя.

Для вирішення завдань фізичного виховання молоді використовуються: гігієнічні фактори, сили природи, фізичні вправи тощо. Повноцінне фізичне виховання засобами бойового хортингу досягається при комплексному застосуванні всіх засобів, оскільки кожен з них по-різному впливає на організм людини. Дотримання гігієнічних факторів є обов'язковою складовою для вирішення завдань фізичного виховання спортсменів.

**Фізичні вправи** – основний специфічний засіб фізичного тренування і виховання засобами бойового хортингу надає на спортсмена різносторонню дію. Вони використовуються для вирішення завдань фізичного виховання, сприяють збагаченню розумового і трудового потенціалу людини, а також є засобом лікування при багатьох захворюваннях.

*Запитання для самоконтролю учням, студентам і курсантам*

1. Чи можете Ви дати визначення поняттю «бойовий хортинг»?

*Правильна відповідь.* Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Він є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною сферою пізнання та виховання. Разом із тим це специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості.

2. Чи можете Ви дати визначення поняттю «теорія і методика бойового хортингу (надалі – ТМБХ)»?

*Правильна відповідь.* Теорія і методика бойового хортингу – це система основних ідей у галузі бойового хортингу, що дає цілісне уявлення про закономірності взаємозв'язків між предметами, явищами, процесами розвитку виду спорту.

3. Чи можете Ви дати визначення поняттю «фізичні вправи (в межах даної теми)»?

*Правильна відповідь.* Фізичні вправи – основний специфічний засіб фізичного тренування і виховання засобами бойового хортингу надає на спортсмена різносторонню дію. Вони використовуються для вирішення завдань

фізичного виховання, сприяють збагаченню розумового і трудового потенціалу людини, а також є засобом лікування при багатьох захворюваннях.

4. Чи можете Ви дати визначення поняттю «мета фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу»?

*Правильна відповідь.* Метою фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу є формування загальної фізичної культури особистості, через застосування тренувальних методик і оздоровчих технологій бойового хортингу.

5. Чи можете Ви дати визначення поняттю «мета фізичного виховання засобами бойового хортингу»?

*Правильна відповідь.* Мета фізичного виховання засобами бойового хортингу: формування фізичної підготовленості в бойовому хортингу та навичок здорового способу життя.

6. Чи можете Ви продовжити вираз: «Для вирішення завдань фізичного виховання молоді використовуються ...».

*Правильна відповідь.* Для вирішення завдань фізичного виховання молоді використовуються: гігієнічні фактори, сили природи, фізичні вправи тощо. Повноцінне фізичне виховання засобами бойового хортингу досягається при комплексному застосуванні всіх засобів, оскільки кожен з них по-різному впливає на організм людини. Дотримання гігієнічних факторів є обов'язковою складовою для вирішення завдань фізичного виховання спортсменів.

7. Чи можете Ви продовжити вираз: «Існує залежність між підготовкою до праці та ...».

*Правильна відповідь:* Існує залежність між підготовкою до праці та її результатами.

8. Чи можете Ви продовжити фразу: «Теорія, яка відповідала на питання ...».

*Правильна відповідь:* Теорія, яка відповідала на питання «що це за явища»?

9. Чи можете Ви продовжити речення: «Методика, яка відповідає на запитання ...».

*Правильна відповідь:* Методика, яка відповідає на запитання «як цими явищами керувати для досягнення результату»?

10. Чи можете Ви продовжити вираз: «Фізична культура поступово виростає в область ...».

*Правильна відповідь:* Фізична культура поступово виростає в область широкої і складної соціальної діяльності, в якій формуються і здійснюються науково-практичні підходи з позицій різних наук – філософії, історії, педагогіки, психології, біології (фізіології, анатомії тощо), соціології.

11. Чи можете Ви продовжити вираз: «Теорія і методика, що спирається на...».

Правильна відповідь: Теорія і методика, що спирається на дані історичного досвіду, сучасної практики, а також на дані соціально-економічних, медико-біологічних і психолого-педагогічних наук і розкриває загальні закони та закономірності фізичної культури.

12. Чи можете Ви продовжити вираз: «Спочатку виникають і розвиваються погляди на фізичне виховання як на ...».

Правильна відповідь: Спочатку виникають і розвиваються погляди на фізичне виховання як на педагогічний процес і необхідну частину загальної освіти.

13. Чи можете Ви продовжити вираз: «У другій половині XIX століття науковцями була розроблена ...».

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

14. Чи можете Ви продовжити вираз: «Теорія і методика бойового хортингу відноситься до категорії ...».

Правильна відповідь: Теорія і методика бойового хортингу відноситься до категорії педагогічних наук, оскільки вона пов'язана з процесами освіти, тренування, навчання і виховання людини.

15. Перерахуйте завдання теорії і методики бойового хортингу як науки

Правильна відповідь: Завдання теорії і методики бойового хортингу як науки полягають у тому, щоб:

1) виявити і розкрити взаємозв'язок і взаємовплив культури бойового хортингу загальної та фізичної, закономірності гармонійного розвитку людини;

2) обґрунтувати засоби, що забезпечують цілеспрямований і всебічний фізичний розвиток спортсменів бойового хортингу;

3) визначити оптимальні методи використання засобів, доцільні форми і принципи, що забезпечують їх ефективну реалізацію.

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

Правильна відповідь: Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежившись результатами тільки власного предмета дослідження

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

Правильна відповідь: Теорія і методика бойового хортингу вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на стику декількох наукових дисциплін. Вона тісно пов'язана із загальною педагогікою, загальною та віковою психологією.

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

Правильна відповідь: Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені отримують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів в області бойового хортингу, проникати в суть проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування і перспективи розвитку в суспільстві.

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

Правильна відповідь: Зв'язок з біологічними науками ТМБХ обумовлений необхідністю вивчення реакцій організму спортсменів бойового хортингу на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптації. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні та біохімічні закономірності, що протікають в організмі людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання під час занять бойовим хортингом.

20. Чи можете Ви продовжити вираз: «Особливо тісні контакти теорії і методики бойового хортингу з усіма спортивно ...».

Правильна відповідь: Особливо тісні контакти теорії і методики бойового хортингу з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами.

21. Чи можете Ви продовжити вираз: «Приватні дисципліни спираються на ...».

Правильна відповідь: Приватні дисципліни спираються на загальні положення, що розробляються теорією фізичної культури, а отримувані ними конкретні дані є матеріалом для нових узагальнень.

22. Чи можете Ви продовжити вираз: «У процесі свого розвитку ТМБХ не може повністю виключити із загальної теорії приватні закономірності ...».

Правильна відповідь: У процесі свого розвитку ТМБХ не може повністю виключити із загальної теорії приватні закономірності, які стали предметом бойового хортингу як спеціальної науки.

23. Чи можете Ви продовжити вираз: «Найбільш загальні закономірності, які діють не тільки в бойовому хортингу, а стосуються будь-яких видів рухової активності людини, не стали ...».

Правильна відповідь: Найбільш загальні закономірності, які діють не тільки в бойовому хортингу, а стосуються будь-яких видів рухової активності людини, не стали і не можуть стати предметом будь-якої приватної дисципліни. Розробка цих загальних закономірностей та специфічних характеристик бойового хортингу і становить основу сучасної теорії і методики бойового хортингу.

24. Чи можете Ви продовжити вираз: «Навчальна дисципліна ТМБХ є основним профільюючим предметом професійної освіти за спеціальністю...».

Правильна відповідь: Навчальна дисципліна ТМБХ є основним профільюючим предметом професійної освіти за спеціальністю фізична культура і спорт (спеціалізація «Бойовий хортинг»), а також за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» галузі знань «Цивільна безпека» (спеціалізації

«Кримінальний аналіз», «Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності»).

25. Чи можете Ви продовжити вираз: «ТМБХ має першорядне значення в формуванні основних професійних поглядів і переконань не тільки тренерів і спортсменів ...».

Правильна відповідь: ТМБХ має першорядне значення в формуванні основних професійних поглядів і переконань не тільки тренерів і спортсменів, а також військовослужбовців, правоохоронців та працівників інших силових структур. Це база для освоєння спеціальності тренер з бойового хортингу, інструктор, учитель, методист тощо.

26. Чи можете Ви продовжити вираз: «Відповідно до законодавства, заклад освіти, вирішуючи завдання професійної підготовки ... ».

Правильна відповідь: Відповідно до законодавства, заклад освіти, вирішуючи завдання професійної підготовки, має забезпечити і фізичну підготовку учнів / студентів / курсантів.

27. Чи можете Ви продовжити вираз: «Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу розглядається ...».

Правильна відповідь: Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу розглядається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання особистості.

28. Чи можете Ви продовжити вираз: «Бойовий хортинг впливає на життєво важливі сторони спортивного ...».

Правильна відповідь: Бойовий хортинг впливає на життєво важливі сторони спортивного існування, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються в процесі життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища

29. Чи можете Ви продовжити вираз: «Бойовий хортинг, як соціальне явище, повноцінно ...».

Правильна відповідь: Бойовий хортинг, як соціальне явище, повноцінно задовольняє потреби людини у спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

30. Чи можете Ви продовжити вираз: «У своїй основі бойовий хортинг має доцільну рухову діяльність ...».

Правильна відповідь: У своїй основі бойовий хортинг має доцільну рухову діяльність у формі прийомів самозахисту, фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

31. Чи можете Ви продовжити вираз: «Бойовий хортинг представлений сукупністю цінностей ...».

Правильна відповідь: Бойовий хортинг представлений сукупністю цінностей: матеріальних і духовних.

32. Чи можете Ви продовжити вираз: «До матеріальних цінностей бойового хортингу відносяться ...».

Правильна відповідь: До матеріальних цінностей бойового хортингу відносяться: спортивні споруди, інвентар, спеціальне обладнання, спортивна екіпіровка, медичне забезпечення.

33. Чи можете Ви продовжити вираз: «До духовних цінностей бойового хортингу можна віднести ...».

Правильна відповідь: До духовних цінностей бойового хортингу можна віднести: інформацію, твори мистецтва, сам вид спорту як змагальна діяльність, арсенал прийомів самооборони, ігри, комплекси фізичних вправ, етичні норми, що регулюють поведінку людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. У розвинених формах бойовий хортинг продукує естетичні цінності: спортивні змагання, фізкультурні паради, спортивно-показові виступи, фізкультурні свята тощо.

34. Чи можете Ви продовжити вираз: «Результатом діяльності у бойовому хортингу є ...».

Правильна відповідь: Результатом діяльності у бойовому хортингу є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний та інтелектуальний розвиток.

35. Чи можете Ви продовжити вираз: «Для досягнення поставленої мети фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу передбачається вирішення наступних ... завдань ...

Правильна відповідь: Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних тренувальних, виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих завдань:

1) розуміння ролі бойового хортингу щодо розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;

2) знання науково-практичних основ бойового хортингу як засобу фізичної культури і здорового способу життя;

3) формування мотиваційно-ціннісного ставлення до бойового хортингу, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом;

4) оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості спортсмена бойового хортингу, самовизначення людини у виді спорту бойовому хортингу;

5) зміцнення здоров'я засобами бойового хортингу, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

6) засвоєння спортсменами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок у бойовому хортингу;

7) підвищення рівня фізичної підготовленості;

8) удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність спеціалізованих професійно-технічних дій у бойовому хортингу;

9) створення у спортсменів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей бойового хортингу;

10) створення умов для повної реалізації творчих здібностей спортсменів;

11) моральне й естетичне виховання, фізичний і духовний розвиток спортсменів у ході навчально-тренувального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій в області теорії, методики і практики бойового хортингу;

12) забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, психофізичної готовності школяра та студента, який займається бойовим хортингом, до майбутньої професії.

36. Чи можете Ви продовжити вираз: «Зростає значення бойового хортингу як засобу ...».

Правильна відповідь: Зростає значення бойового хортингу як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності учнів, студентів, курсантів протягом усього періоду навчання у закладах освіти.

37. Чи можете Ви продовжити вираз: «Вирішуючи специфічні завдання фізичного виховання учнів, студентів, курсантів і молоді, бойовий хортинг відіграє суттєву роль у ...».

Правильна відповідь: Вирішуючи специфічні завдання фізичного виховання учнів, студентів, курсантів і молоді, бойовий хортинг відіграє суттєву роль у моральному, волевому та естетичному розвитку, вносить значний вклад у підготовку високоосвічених і всебічно розвинених фахівців.

38. Чи можете Ви продовжити вираз: «Робочий режим школяра, студента, курсанта часто характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом ...».

Правильна відповідь: Робочий режим школяра, студента, курсанта часто характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин у період навчання в закладах загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної і вищої освіти.

39. Чи можете Ви продовжити вираз: «Спеціальні профілактичні та оздоровчі фізичні вправи бойового хортингу в умовах малорухомості ...».

Правильна відповідь: Спеціальні профілактичні та оздоровчі фізичні вправи бойового хортингу в умовах малорухомості, одноманітності робочої пози – ефективний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження.

40. Чи можете Ви продовжити вираз: «У процесі фізичного виховання молоді засобами бойового хортингу здійснюються завдання ...».

Правильна відповідь: У процесі фізичного виховання молоді засобами бойового хортингу здійснюються завдання: тренувальні, оздоровчі, освітні та виховні.

41. Чи можете Ви продовжити вираз: «Оздоровчі завдання бойового хортингу передбачають: ...».

Правильна відповідь: Оздоровчі завдання бойового хортингу передбачають:

- 1) допомога формуванню вигину хребта, розвитку склепінь ступні,
- 2) зміцненню зв'язкового-суглобового апарату;
- 3) сприяння розвитку всіх груп м'язів, особливо м'язів-розгиначів;
- 4) сприяння правильному співвідношенню частин тіла;
- 5) вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної системи.

42. Чи можете Ви продовжити вираз: «Освітні завдання бойового хортингу передбачають:

Правильна відповідь: Освітні завдання бойового хортингу передбачають:

- 1) формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей;
- 2) підвищення ролі фізичних вправ у життєдіяльності спортсменів;
- 3) застосування різноманітних способів зміцнення здоров'я.

43. Чи можете Ви продовжити вираз: «На розвиток м'язів, сухожиль, суглобів, кісткової системи ефективно впливає ...».

Правильна відповідь: На розвиток м'язів, сухожиль, суглобів, кісткової системи ефективно впливає правильне виконання фізичних вправ бойового хортингу.

44. Чи можете Ви продовжити вираз: «Виховні завдання бойового хортингу спрямовані на ...».

Правильна відповідь: Виховні завдання бойового хортингу спрямовані на різнобічний розвиток спортсменів, формування у них інтересу і потреби до систематичних занять бойовим хортингом. Система фізичного виховання засобами бойового хортингу у закладі освіти будується з урахуванням індивідуальних вікових та психологічних особливостей учнів.

45. Чи можете Ви продовжити вираз: «Естетичному вихованню сприяє ... Адже, ...».

Правильна відповідь. Естетичному вихованню сприяє фізичне виховання засобами бойового хортингу. Адже, в процесі виконання прийомів бойового хортингу та фізичних вправ слід розвивати здатність сприймати, відчувати естетичне задоволення, розуміти і правильно оцінювати ефективність, прикладну цінність, красу, витонченість, виразність рухів.

### ***Висновки.***

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

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

2. Встановлено, що на основі розроблення навчальної дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу» (автор: Е. А. Єрмоєнко) авторами публікації (Г. Грибан, Л. Канішевська, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко) розроблено запитання для самоконтролю учням, студентам і курсантам із правильними відповідями; складено теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів з теорії і методики бойового хортингу як наукової й навчальної дисципліни.

3. Дана наукова публікація сприяє впровадженню науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (ДР № 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту ДПУ на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР № 0121U113261); 2) ІПВ НАПН України на 2023-2025 роки за загальною темою: «Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти» (ДР № 0123U100608).

4. Перед укладанням наукової публікації, авторами (Г. Грибан, Л. Канішевська, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко) проаналізовано низку літературних джерел та ін. [1-38].

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

#### *Література*

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

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

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

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

5. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 6-18.
6. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 20-28.
7. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2 (97). – С. 239-265.
8. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с
9. Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія. К. : Паливода А. В., 2020. 1110 с.
10. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, Ю. І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 102-111.
11. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.
12. Єрьоменко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрьоменко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 139-146.
13. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 517 с.
14. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 280 с.
15. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 752 с.
16. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 652 с.
17. Короткова Тетяна. Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Тетяна Короткова, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 137-146.
18. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.
19. Присяжнюк Станіслав. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / Станіслав Присяжнюк, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

20. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 114-129.
21. Радчук Наталія. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Наталія Радчук, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.
22. Чаплигін Василь. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / Василь Чаплигін, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Тетяна Короткова // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 139-147.
23. Федорченко Тетяна. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Тетяна Федорченко, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80-87.
24. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Pronenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.
25. Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L., Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (2), 264-273. doi: 10.36740/WLek202302104. <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/2023/04/WLek2023021.pdf>.
26. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 240-246).
27. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 232-239).
28. Dikhtiarenko Zoia, Khatko Alla, Veselova Viktoriia, Ilnytskyi Ivan. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 556-567).
29. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khylus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
30. Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 513-524).

31. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-66567-34-4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).
32. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).
33. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).
34. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingsists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).
35. Prysiazhnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiazhnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнр наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 54-65.
36. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).
37. Fedorchenko Tetiana. Active life position: methods of improving the health of pupils, students and cadets who are engaged in Combat horting / Tetiana Fedorchenko, Svitlana Konovets, Zoia Dikhtiarenko, Ivan Ilnytskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнр наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 272-280.
38. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

# ВБОЛІВАЛЬНИКИ ЯК УЧАСНИКИ СПОРТИВНИХ РИТУАЛІВ І СПОЖИВАЧІ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ:

досвід спортсменам бойового хортингу

**Жуляєв В. М.,**

*Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
старший науковий співробітник Навчально-наукового центру Інституту  
права і політології УДУ імені М. Драгоманова, кандидат історичних наук*

**Анотація.** Автор публікації згадав про чотири ритуалізованих стратегій фанів, що застосовуються: формалізм, соціальна взаємодія та символічний перформанс, традиціоналізм, визначали, яким чином молодіжні культурні цінності впливають на процеси ритуалізації [1-5]. Акцентовано увагу на виді спорту українських козаків – бойовий хортинг? Назва якого походить від острова Хортиця. Про український козацький вид спорту – бойовий хортинг чули і учні, і студентська молодь, дивлячись в Інтернеті змагання, семінари тощо [6; 7].

**Ключові слова:** спортивне споживання, бойовий хортинг, спортивні фани, символічний перформанс, ритуальна практика.

**Вступ.** Ритуальні аспекти спортивного споживання потенційно пропонують можливість індивідам підтримувати і святкувати культурну змістовність ритуалу, закладену у споживанні [2]. Індивідуальна потреба в культурній ідентифікації може стати мотивацією для особи бути спортивним фаном. Дані, отримані дослідниками в різних країнах, показують, що спортивні фани активно ритуалізують свою спортивну споживчу діяльність для досягнення і збереження культурної ідентифікації. Спортивні фани використовують декілька ритуалізованих стратегій, у тому числі формалізм, символічний перформанс, традиціоналізм і соціальний взаємозв'язок із метою визнання їх спортивного споживання як значимої ритуальної практики і, таким чином, приєднати себе до культурної ідентифікації суспільства.

Спорт став важливим сучасним світовим споживчим феноменом, а спортивне споживання забезпечує індивідів видовищними заходами, які підкреслюють їх приналежність до групи, втечу від щоденного життя, самоповагу тощо [1]. За останні роки кількість досліджень щодо розвитку фан-культури в спорті, мотивації участі у фанів в цьому русі зросла.

**Огляд літературних джерел** дослідження та виклад основного матеріалу.

Динаміка участі молоді в спортивному споживанні та соціалізація спортивних фанів, як підкреслюють практично одноголосно дослідники, говорить про те, що рівень соціалізації молодих людей через споживчу складову спорту підвищується завдяки впливу сім'ї, групи одноліток, шкільних друзів, що пропонують рольові моделі групової поведінки, що, в свою чергу, надає можливість дослідникам вивчити поведінкову, афективну і когнітивну компоненти ролі і практик спортивного споживання [3].

Дослідники, як правило, концентруються на вивченні характерних особливостей ідентифікації фанів і стверджують, що індивіди приймають участь у спортивному споживанні тому, що ідентифікація об'єкту (спортивної команди або / та гравця) надає їм шанс збагачення, розширення своїх можливостей [4]. Обидва напрями досліджень націлені на значенні для індивіда видовищності, групового і колективного впливу і самооцінки в поясненні того, чому і як вони стають спортивними фанами. На жаль, ми маємо визнати, що вивчені нами практики з тих досліджень, які нами застосовуються, мало місця приділяють ритуальним аспектам спортивного споживання. Вивчення ритуальних аспектів спортивного споживання можуть допомогти маркетологам зрозуміти глибину і величність спорту.

У нашій науковій публікації, тези якої ми розглядаємо, спортивне споживання подається як ритуальна практика. Ми виказуємо точку зору, що основною роллю спортивного споживання на шляху досягнення та збереження ідентифікації з культурологічної точки зору, є використання символів / атрибутів і придання символічних значень об'єктам та діяльності, збереження цінних традицій, закріплення поведінки в культурному та соціальному устрою. З метою показати, як індивіди пов'язують себе з культурною ідентифікацією через спортивне споживання, ми пропонуємо *концепт ритуалізації фанів*. У рамках цього концепту передбачається, що спортивні фани використовують декілька стратегій для того, щоб узаконити своє спортивне споживання як значущу практику в ритуальній діяльності і, таким чином, «підключитись» до культурної ідентичності в суспільстві. Це може надати альтернативну основу для розуміння, чому і як індивід становиться спортивним фаном, тому що тяга індивіда до культурної ідентичності може бути вірогідною мотивацією стати спортивним фаном. Деякі дослідники з питань ритуалу, наприклад Д. Рук, М. Валлендорф і Е. Арнольд [5] стверджують, що ритуали забезпечують засіб, за допомогою якого індивіди можуть пов'язувати свою ідентичність із соціальними і культурними цінностями. Індивіди активно маніпулюють об'єктами та символами для нарощування ритуального досвіду, що дозволяє їм будувати свою культурну ідентичність. Тим не менш, існує небагато досліджень, як спортивні фани підтримують свою культурну ідентичність у своєму спортивному споживанні.

Автори досліджених нами джерел приводять дані своїх інтерв'ю з фанатами спорту відносно їх спортивного споживання, передусім, через пасивне спостереження тих видів спорту, які найбільш розвинуті в їх країнах. Виходячи з результатів інтерв'ю вони роблять висновки, що бажання бути пов'язаним із відповідною культурною ідентичністю може бути головним мотивом для спортивного споживання, і особи активно використовують різноманітні стратегії для збереження відчуття культурної ідентичності в їх спортивному споживанні. В доповнення до цього вони (автори) запропонували декілька основних джерел, які формують практики спортивного споживання фанів у реалізації стратегії.

*Осмислення понятійного апарату ритуалізації фанів.* У цьому матеріалі намагаємося визначити термін «фанатство» як ритуалізовану практику

споживання, діяльність «ритуалізованої соціальної особи, яка володіє у різній мірі відчуттєвим сприйняттям ритуалу». Такий підхід, зокрема, застосовував дослідник С. Белл (Bell, 1992). Він визначав таке сприйняття ритуалу як можливість особи сприймати і застосовувати дії та елементи поведінки з ритуалізованого його оточення.

У цілому, попередні дослідження про спортивне споживання характеризували ритуальні аспекти спортивних вболівальників (фанів) як символізовану, асимільовану і самостійно прийняту практику спортивного споживання.

По-перше, спортивні фанати символізують свою споживчу діяльність і досвід. Спортивні фани представляють і передають багатогранні символічні значення своїх дій, що містять культурні цінності та соціальні взаємовідносини (Holt, 1992, 1995).

По-друге, спортивне споживання це практика асиміляції ролі. Спортивні фани грають різні ритуальні ролі, що змінюються у відповідності з різними споживчими ситуаціями. Наприклад, фани приймаючої команди мають різні рольові функції у порівнянні з фанами гостьової команди: вони сидять на різних трибунах, по різному ведуть себе в привітаннях своєї команди, або, відрізняються навіть активністю поза меж стадіону. Хоча спортивні фани мають свободу виконувати особисті свої ролі у своєму спортивному споживанні, вони час від часу можуть відчувати невмілі ситуації, якщо вони ігнорують ці ролі.

По-третє, прийняті спортивними фанами рольові функції базуються на волонтерстві. «Ритуалізовані фани» скоріше приймають на себе рольові функції, ніж стримуються. Крім того, багато фанів приймають дуже активну роль. Апріорний досвід дій, таких як, речитативи, покачування у вигляді хвиль тощо сприймається як важливий фактор у мотивації фанів трансформувати ролі в нові як ми вважаємо, самозатверджені. У випадку з покачуванням, щоденні соціальні ролі й статуси зникають і замінюються новими, що характеризують братерські взаємовідносини.

Такі ритуальні особливості роблять можливим для індивідів розвивати свою ідентичність, пов'язану з традиційними, культурними і соціальними цінностями за допомогою спортивного споживання. У цьому зв'язку, ми пропонуємо розглядати ритуали як засоби, користуючись якими, індивіди реалізують силу, владу та цінності суспільства. Індивіди формують спільноти навкруги досвіду та цінностей ритуалу, що розділяється іншими. Багато хто з дослідників вказують на те, що сучасні споживачі шанують і оберігають ритуальний досвід від своєї споживчої діяльності, тому що оберігати культурну спадщину від споживання товарів масового ринкового виробництва, дуже не просто. Споживачі активно застосовують різні стратегії для ритуалізації свого споживання для досягнення культурно значимого споживчого досвіду. Цей висновок застосування подібних практик стає характерним для таких авторів, як Арнольд, Прайс, Курасі, 1999.

Яким шляхом спортивні фани ритуалізують своє спортивне споживання? Якого роду стратегії вони використовують для отримання ритуального досвіду через спортивне споживання? Ми вважаємо, що ритуал – це низка заходів діяльності вболівальників, що різняться від іншої діяльності та мають виключний характер. Значимість ритуальної поведінки полягає в тому, як така діяльність кваліфікує свою автентичність і легітимність. Люди застосовують різні стратегії ритуалізації, такі як формалізм, традиціоналізм і драматичний перформанс для легалізації своєї діяльності, як відповідні соціальні ритуали. Отже, така практика ритуалізації носить специфічний характер культури, тому що ефективність кожної зі стратегій залежить від кожної з систем культурних цінностей.

Базуючись на теорії ритуалізації, автором якої вважають Белла (1992, 1997), ми припускаємо, що спортивні вболівальники (особливо молоді) використовують різні стратегії ритуалізації свого спортивного споживання. Фани можуть придбати ті, що підтримують ритуалізований вболівальницький рух, зі своїми символами, розподілом рольових функцій та самоорганізацією. У доповнення до цього, фанати мають можливість зберігати культурну ідентифікацію через спортивне споживання тому, що фанатська практика ритуалізації базується на природній системі культурних і соціальних цінностей. Таке бачення спортивного фан-руху як ритуалізованої практики споживання може поширити сучасне і лімітоване розуміння спортивного споживання, яке сфокусоване на спорті, як на глядацькому заході, спектаклі без акцентування на спорті, та як на засобі визнання його культурно-ідентифікаційного змісту.

*Методологія дослідження.* Фанатські стратегії ритуалізації застосовувались у якості схеми для аналізу того, як спортивні фани легітимували своє спортивне споживання як культурно значиму ритуалізовану практику в суспільстві. Річ йдеться, як ми вже згадували про чотири ритуалізованих стратегій фанів, що застосовуються: формалізм, символічний перформанс, традиціоналізм, соціальна взаємодія та визначали, яким чином молодіжні культурні цінності впливають на процеси ритуалізації [1-5].

**Висновок.** У даній публікації ми використовуємо, як первинні, так і вторинні результати досліджень різних авторів та ті, що були проведені нами враховуючи метод розширених, глибоких інтерв'ю з інформантами – студентами Київського державного університету фізичної культури і спорту. По-друге, більшість із них були волонтерами під час проведення Чемпіонату Європи з футболу, який проводився в Україні та Польщі у 2012 р. На змагання з бойового хортингу в Україну систематично приїжджають поляки. В результаті цих інтерв'ю була отримана інформація про вплив української та європейської культури на процеси ритуалізації молодих людей / спортсменів.

Отже, *результати* були наступні:

1. Щодо *спортивної стратегії ритуалізації фанатів*. Респонденти, які допомагали нашому дослідженню, як ми з'ясували, дійсно ритуалізовували своє спортивне споживання під час участі в спортивних заходах, зокрема, футбольних

матчах Чемпіонату Європи 2012 року. Для ритуалізації вони формалізували, драматизували, традиціоналізували і соціалізували своє спортивне споживання, однак, існує різниця в рівнях ентузіазму з боку «серйозних» і «несерйозних» фанів по відношенню до різних застосованих стратегій. Ця ритуалізація спортивного споживання, на наш погляд, дозволили їм мати зв'язок із культурними і соціальними цінностями, що закладені як у спорті, так і в суспільстві.

*2. Формалізм.* Формалізація поведінки є однією з популярних ритуалізаційних стратегій, тому що особливість ситуації ефективно контрастує з менш спеціальними, і таким чином підтримуючи традиційний і послідовний порядок проведення заходу. Таку поведінку респонденти характеризували, як використання більш лімітованого та жорстко організованого набору емоцій та рухів, забороненого коду комунікації або поведінки у порівнянні з більш відкритим і складним кодом.

Формалізована ритуальна стратегія поведінки вболівальника передбачає, наприклад, спеціальний одяг, капелюхи, наявність прапора України тощо. Привітальна діяльність фанів також формалізована, наприклад, активне використання музичних інструментів, спеціальних привітань, пісень, скандувань для команди суперника або окремих гравців.

#### *Література*

1. Wann, Daniel L, Merrill J. Melnik, Gordon W. Russel, and Dale G. Pease (2001), *Sport Fans: Psychology and Social Impact of Spectators*, New York, NY: Routledge.
2. S. Chun, J. W. Gentry, L. P. McGinnis., *Ritual Aspects of Sport Consumption: How Do Sports Fans Become Ritualised* (2005). <http://acrwebsite.org/volumes/11930/volumes/ap06/AP-06.P.331-336>.
3. McPherson, Barry D. (1976). «Socialization Into the Role of Sport Consumer: A Theory and Causal Model», *Canadian Review of Sociology and Anthropology*, 13(2), pp. 165-177.
4. Laverie, Debra A. and Dennis B. Arnett (2000). «Factors Affecting Fan Attendance: The Influence of Identity Salience and Satisfaction», *Journal of Leisure Research*, Vol. 32(2), pp. 225-246.
5. Rook, Dennis (1985). «The Ritual Dimension of Consumer Behavior», *Journal of Consumer Research*, 14 (September), pp. 189-199. – Wallendorf, Melanie and Eric Arnold (1991). «We Gather Together»: Consumption Rituals of Thanksgiving Day», *Journal of Consumer Research*, 18 (June), pp. 13-31.
6. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). *Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups*. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. *Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students* (pp. 226–273).
7. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). *Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World*. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

# **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ (на прикладі бойового хортингу)**

**Коржова Д. О.,**

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
кафедри «Комп'ютерна інженерія та інформаційних систем»*

*Хмельницького національного університету;*

**Демченко Н. В.,**

*старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту  
Хмельницького національного університету*

**Анотація.** У тезах проаналізовано та узагальнено напрями використання сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті: на прикладі бойового хортингу (навчальні, фізкультурно-оздоровчі, діагностично-консультативні, комп'ютеризація тренувального та змагального процесів під час оф-лайн, он-лайн і змішаного тренування в умовах воєнного стану), за якими відбувається підготовка фахівців цієї галузі.

**Ключові слова:** сучасні комп'ютерні технології, тренер-викладач, студент, бойовий хортинг, оф-лайн, он-лайн і змішане тренування, в умовах воєнного стану.

**Вступ.** Під час пандемії та в умовах воєнного стану впровадження сучасних комп'ютерних технологій у галузі фізичної культури і спорту дають можливість ефективно збирати, обробляти та передавати інформацію, якісно змінювати методи і організаційні форми підготовки висококваліфікованих фахівців, підвищувати результативність діяльності вчителів фізичної культури, тренерів, суддів, викладачів.

**Метою** публікації є з'ясування напрямів сучасних комп'ютерних технологій, що використовуються у підготовці фахівців у галузі фізичної культури і спорту та виокремити основні з них.

**Аналіз наукових друкованих джерел** й Інтернет-ресурсів дають нам підстави знайти наукові праці ще за межами України [5-7] та виділити основні напрями використання сучасних комп'ютерних технологій. Комп'ютеризація суспільства, розвиток ефективних інформаційних технологій, стрімке зростання ролі та значення інформації в сучасному світі спричинили зміни інформаційної складової розвитку науки, соціального життя, всіх сфер виробництва. Сучасному суспільству притаманні надзвичайно високі темпи розвитку. Щоб встигати за змінами, людина повинна переробляти величезну кількість інформації, яка надходить з усіх куточків земної кулі. Тому інформаційні (комп'ютерні) технології мають сьогодні пріоритетне значення у діяльності людини й визначають розвиток майбутнього суспільства [3]

Сучасні комп'ютерні технології сприяють навчальній діяльності в теперішніх умовах, активізують навчальний процес студентів. Саме завдяки мультимедійним технологіям відкриваються нові можливості для творчості та розвитку студентів.

Комп'ютери дозволяють індивідуалізації навчання і навантаження не тільки за темпом вивчення матеріалу, але й за логікою та типом його сприйняття.

Впровадження інформаційних технологій істотно змінило освітній процес і призвело до вдосконалення діяльності його учасників. Сучасний педагог повинен знати та уміти визначати реальний рівень духовного, соціального, психічного, фізичного розвитку студентів, прогнозувати результат своєї діяльності, обирати з уже відомих або проектувати нову виховну технологію, яка б забезпечила їх особистісне зростання. І провідну роль у вирішенні сучасних освітніх і виховних завдань почали відігравати інформаційні технології [1].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасні комп'ютерні технології у фізичній культурі і спорті використовують для біомеханічного аналізу техніки руху спортсменів, створення моделей тренувальних і змагальних ситуацій і як засіб автоматизації процесів обробки результатів змагань і наукових досліджень. Науковці користуються інформаційними технологіями для організації моніторингу фізичного стану тих хто займається, як засіб автоматизації процесів контролю, а також комп'ютерного тестування фізичного, функціонального, розумового і психологічного станів тих, хто займається, корекції результатів навчально-тренувальної діяльності.

Мультимедійні технології трансформували комп'ютер на повноцінного помічника тренера-викладача, дали змогу людям будь-якого віку, не виходячи з навчальної аудиторії або будинку бути присутнім на лекціях видатних учених, брати участь у конференціях, міжнародних конференціях, проходити стажування, вести діалоги з науковцями або вихованцями. Актуальним є запровадження мультимедійних методів у технології викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах. Безперечно, комп'ютер не замінить живого спілкування з тренером-викладачем який буде робити зауваження або хвалити за вірне виконання фізичної вправи, однак розробка спеціальних презентацій, фільмів спортивної тематики, створення комп'ютерної моделі дали б змогу студентам візуального сприйняття правильності виконання фізичної вправи й сформувати правильний підхід щодо дотримання здорового способу життя. Студент, коли готується до заняття, переглядає запропонований відеоматеріал по заданій темі та складає план тренування для корекції виконання певних рухових вправ.

В Україні інформаційні технології діють у таких напрямках:

- навчальні програми – вони виконують навчально-контролюючу функцію. Пропонується теоретичний матеріал, різноманітні тактичні ситуації з певних видів спорту, правила суддівства, методичні рекомендації, залікові питання, тестові завдання, контроль на проміжному рубежі, залік, іспит тощо;

- діагностично-консультативні програми на основі фізіологічних показників, антропометричних індексів та особистісних якостей оцінюють стан здоров'я, біологічний вік, розраховують ризик до певних захворювань, дають індивідуальну оцінку функціональному класу та патологічному індексу, рекомендують режими занять, дають оцінку психологічних якостей та вибирають допустимі тести для визначення фізіологічного стану досліджуваних;

– фізкультурно-оздоровчі програми оцінюють стан здоров'я людини і видають конкретні рекомендації для занять певними видами фізичних вправ. Рекомендації ґрунтуються на показниках фізичного розвитку і результатах тестування фізичної підготовленості;

– автоматизовані інформаційні системи, нормативно-довідкові і методичні комплекси в основному забезпечують збір, зберігання, обробку і видачу інформації, формують банк програмно-методичних матеріалів з певних питань, а також містять окремі технології необхідні для оптимізації розвитку фізичної, культури і спорту [4];

– комп'ютеризація процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі. До цього напрямку належить розроблена під керівництвом Р.Т.Раєвського комп'ютерна програма «Паспорт здоров'я». Також широко використовується програма В.А.Шаповалової «Школяр» [2]. Вона дає можливість здійснити поточний контроль за динамікою фізичного здоров'я та розвитку, що допомагає змінити види вправ, дозуючи навантаження в максимально допустимих межах, враховуючи втрати енергії при різних видах діяльності.

Розробляються комп'ютерні програми, які об'єднують навчальний процес, спортивне тренування, спортивні змагання, оздоровчу фізичну культуру, спортивний менеджмент і регулювання кадрового потенціалу.

**Висновки.** Таким чином, у галузі фізичної культури і спорту розроблено багато комп'ютерних програм, проте методологія створення та використання комп'ютерних технологій з фізичної культури і спорту ще детально не розроблена і не одержала достатнього наукового обґрунтування. Комп'ютерні програми не враховують екологічних, кліматичних і метеорологічних особливостей місцевості, де розташований навчальний заклад. Так, на сьогодні в бойовий хортинг впроваджено програми: навчальні, фізкультурно-оздоровчі, діагностично-консультативні, комп'ютеризація тренувального та змагального процесів під час оф-лайн, он-лайн і змішаного тренування в умовах воєнного стану [5-7]. Впровадження комп'ютерних технологій у навчальний процес підвищить інтерес студентів до занять фізичним вихованням і спортом. Відповідно, фективність праці тренера-викладача, дозволить йому в повній мірі реалізувати принцип індивідуального навчання.

#### *Література*

1. Данилюк В., Назарова І. Науковий напрям. Застосування сучасних інформаційних технологій в навчальному та тренувальному процесі з фізичної культури та спорту в вищих навчальних закладах. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/27434/1/06.pdf>.
2. Дубенчук А. Фізична культура: змінюємо пріоритети / А. Дубенчук // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 2. – С. 36-37.
3. Жиле Л. І. Застосування інформаційних технологій у процесі виховання школярів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. Вип. 43. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2015. С. 19-23.
4. Шандригось В. Про комп'ютерні технології у галузі фізичної культури та спорту. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/12668/1/Шандригось%20В%20Про....pdf>.

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

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

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

## **ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ НА ТРЕНУВАННІ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ**

**Леценко Д. І.,**

*здобувач освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри теорії і методики  
фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету;*

**Хіміч В. Л.,**

*доктор філософії, доцент, доцент, кафедри «Теорії та методики фізичного  
виховання» Хмельницького національного університету*

**Анотація.** *Автори публікації проаналізували: декілька наукових джерел, що видані в Україні та за її межами про бойовий хортинг; дали перелік переваг спортивної ходьби при відновленні після травм і тренуванні витривалості; перелічили заходи безпеки під час спортивної ходьби. Зроблено висновок, що для відновлення функцій організму після травм і зміцнення здоров'я, пропонують використовувати спортивну ходьбу.*

**Ключові слова:** *спортсмени, бойовий хортинг, спортивна ходьба, тренування, заходи безпеки, зміцнення здоров'я.*

**Вступ.** Тренуванню юних спортсменів бойового хортингу потрібно надавати велике значення, оскільки в цьому віці закладається основа майбутніх досягнень. Сучасна теорія спортивної підготовки розглядає спортсмена в усій складності його біологічної, соціальної та культурної природи. Наукові праці відомих учених І. Сеченова, І. Павлова, Н. Берштейна, П. Анохіна дозволили створити міцний теоретичний фундамент спортивного тренування. Роботи сучасних учених таких як: В. Платонов, Л. Матвєєва, В. Селуянова, М. Буланова 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 [1]. Виходячи з фундаментальних принципів теорії періодизації спортивного тренування, планування спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів бойового хортингу будується з урахуванням циклічності й рангової значущості майбутніх змагань. Річна система спортивної підготовки базується з урахуванням календаря змагань.

*Аналіз наукових джерел* спрямовує наш погляд на публікації [4-8], що видані за межами України про бойовий хортинг, який має давні спортивні корені та славетні перемоги. Адже, система фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу є складним, багатофакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо, забезпечуючи досягнення спортсменами найвищих спортивних показників [2].

Відповідно до першої класифікаційної ознаки спрямованість фізичного виховання спортсменів бойового хортингу розрізняють: заняття загальної фізичної підготовки. Їх використовують для створення надійного фундаменту фізичного розвитку, навчання і виховання, необхідного для підготовки до різних видів діяльності; заняття спортивного спрямування спеціалізації бойового хортингу. Вони є основною формою роботи зі спортсменами. Конкретний їх зміст залежить від специфіки виду спорту; заняття з прикладної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу (професійно-прикладної усіх різновидів: військово-прикладної, службово-прикладної тощо). Їх зміст і побудова визначаються видом і характером професійної військової чи іншої службової діяльності; заняття спортсменів бойового хортингу лікувальною фізичною культурою (ЛФК). Служать для реабілітації форм і функцій організму, порушених у результаті травм та захворювань. Їх зміст зумовлює характер порушень і перебіг відновних процесів, а також зв'язок з іншими засобами лікування.

Сучасний тренувальний процес спирається на методичні підходи, тренувальні заняття є предметні та комплексні. Предметні заняття характеризуються використанням в основній частині рукопашних сутичок, борцівських сутичок, самозахисту тощо. Комплексні заняття, навпаки, включають у себе матеріал різних розділів навчальної програми.

Для відновлення після травм, покращення спортивної форми, функцій організму та зміцнення здоров'я ми пропонуємо використовувати спортивну ходьбу. Ходьба є циклічним локомоторним рухом. У всіх видах ходьби (звичайна, спортивна й ін.) є одна й та сама особливість – постійна опора. Ця особливість і відрізняє ходьбу від бігу, де чергуються опорні і польотні періоди. У ходьбі, таким чином, постійна опора з ґрунтом здійснюється то однією, то одночасно обома ногами. Подвійний крок (крок з лівої ноги і з правої) складає один цикл руху. Кожна нога в ходьбі буває опорної і маховою. У спортивній ходьбі, як і в звичайній, відбувається чергування одноопорної та двоопорної фаз. У момент, коли стопа, відштовхуючись, ще торкається ґрунту носком, інша нога, закінчуючи випрямлення попереду, ставиться з зовнішнього боку п'яти на ґрунт [3].

Відмінності спортивної від звичайної ходьби: вища швидкість; більша довжина кроків; висока частота рухів; випрямлення опорної ноги; значні рухи тазом довкола вертикальної і сагітальної осей; активні рухи руками вперед і назад. Швидкість у спортивній ходьбі, як і в бігу, залежить від довжини і частоти кроків.

Рухи при спортивній ходьбі, незважаючи на високий темп, повинні бути природними, плавними і м'якими, особливо в ділянці плечей і тазу. При спортивній ходьбі в активну роботу залучаються майже всі м'язові групи тіла, але найбільше – м'язи ніг. Важливо напружувати мінімум м'язових груп, що сприяють пересуванню спортсмена, але при цьому інші м'язи слід розслабляти.

Правильна техніка спортивної ходьби передбачає вміння спортсмена чергувати напруження в момент відштовхування і розслаблення після нього. Вона відрізняється простотою і раціональністю рухів. Велике значення при спортивній ходьбі мають рухи рук. Вони допомагають зберігати рівновагу і дозволяють регулювати частоту і довжину кроків: завдяки зміні кута згинання у ліктях створюються умови для збільшення довжини кроків, а при сильному згинанні – для збільшення частоти кроків. Рухи руками необхідно виконувати у боковій площині: при рухові руки вперед, кисть дещо стиснута в кулак.

Переваги спортивної ходьби при відновленні після травм і тренуванні витривалості:

- підходить для всіх спортивних категорій, тому що не вимагає швидкого темпу пересування та великого силового навантаження, а також удару стопи об поверхню значно нижче порівняно з бігом;
- позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, збільшує циркуляцію крові в організмі;
- покращує роботу дихальної системи, насичуючи організм киснем;
- позитивно впливає на м'язовий тонус тіла, в процесі тренування задіяні практично усі м'язи;
- гарний антистрес, відволікає від життєвих негараздів.

При використанні на тренуванні спортивної ходьби потрібно враховувати заходи безпеки, такі як:

- тренування потрібно розпочинати з розминки та розтяжки, щоб підготувати м'язи та суглоби до фізичного навантаження;
- підібрати комфортне взуття;
- навантаження потрібно поступово збільшувати відстань та інтенсивність тренувань.

Таким чином, логічно зробити **висновки** про те, що ефективна спортивна ходьба позитивно впливає на відновлення організму після травм і може використовуватися для тренування витривалості спортсменів бойового хортингу.

#### *Література*

1. Литвиненко А. Сучасна структура спортивної підготовки в хортингу. 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. – С. 20.

2. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України, ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.

3. Чорненька Г.В., Павлось О.О. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16327/1>.

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

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

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

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

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

## **РОЛЬ МУЗИКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ**

**Науменко І. М., Олійник Т. О.,**

*здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;*

**Діхтяренко З. М.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»;*

*доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету СГТСП Державного податкового університету*

**Анотація.** Авторами публікації проаналізовано наукові джерела за темою дослідження та зроблено висновки, що вони поверхнево розкривають питання ролі застосування / музики під час уроків фізичної культури / тренувань спортсменів бойового хортингу. Тому, акцентуючи увагу на музикотерапії та функціях музики (ритмічна, навчально-пізнавальна, емоційна, виразна, фонова, оздоровча), її сутності [1; 3], зроблено висновок: музика – це гарний додаток до тренувань, вона може бути для кожного різна, але, так чи інакше, вона дає позитивний вплив (настрій, самопочуття, зниження відчуття втоми, активна життєва позиція) і це підтверджується науковими дослідженнями.

**Ключові слова:** бойовий хортинг, музика, музикотерапія, функції музики, тренування, спортсмени, ЗЗСО.

**Вступ.** Серед проблем суспільства в останні роки є істотне зниження рівня фізичного, психічного і духовного здоров'я населення. Зростає число захворювань, що мають психосоматичну етимологію. Причому, практично в усіх вікових групах на тлі зниження інтересу до фізкультурних занять. Фізична культура, відгукуючись на виклики часу, розробляє нові, і модернізує традиційно існуючі засоби, форми і технології для виходу з цієї критичної ситуації. Будучи невід'ємною частиною життя суспільства і сучасної науки, під впливом загальних тенденцій вона, також, трансформується, інтегруючи в себе підходи та методи інших наук. Слід особливо відзначити, що перетворення в сфері фізичної культури обумовлені не тільки розвитком її теоретико-методологічних основ, але і запитами практики. Її важливішим, магістральним завданням – є підвищення рівня фізичного, психічного і духовного здоров'я населення, що тісно взаємопов'язано з рівнем інтересу до фізкультурних занять, а, також, із нагальною потребою домогтися зазначених результатів, не перевищуючи жорсткий часовий регламент на заняття фізичними вправами, обумовлений високими навантаженнями і зайнятістю усіх вікових і соціальних груп. Істотні можливості для вирішення поставлених завдань, може мати поєднання впливу фізичних вправ і музичного супроводу з урахуванням специфічних можливостей його впливу на розвиток рухових здібностей, організм і психіку спортсмена бойового хортингу, який тренується, а також широких можливостей використання для оптимізації, організації занять. Ретроспективний аналіз становлення та розвитку фізичної культури і спорту переконливо доводить її нерозривний зв'язок з музичним мистецтвом [6, с. 1-8].

**Аналіз наукових джерел** засвідчує популярність даної тематики: О. Бартків «Музика як засіб фізичного виховання молодших школярів», 2017; А. Вільчковська «Застосування музики на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл)», 2014; В. Гриньова «Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді», 2015; О. Кравченко «Використання музики на заняттях з фізичного виховання студентів консерваторії», 2011; М. Ліхтіна «Особливості взаємозв'язку спорту та музики», 2014; Н. Орленко «Музичний супровід як чинник впливу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання», 2014; Н. Радчук, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко «Українська

народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку», 2019; Т. Ротерс «Стан духовного розвитку школярів у процесі взаємодії фізичного й естетичного виховання», 2006; Н. Хлус «Вплив музичного супроводу на покращення психоемоційного стану студенток під час занять фітбол-аеробікою», 2016 та ін. [1-8], хоча вона поверхнево розкриває питання ролі застосування / музики під час уроків фізичної культури / тренувань спортсменів. У нашому дослідженні – спортсменів бойового хортингу.

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Аналіз наукових джерел довів актуальність публікації «Роль музики під час тренувань спортсменів бойового хортингу», що направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-12]. І тому наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт:

1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту ДПУ на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР 0121U113261);

2) кафедра «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032);

3) ІПВ НАПН України на 2023-2025 роки за загальною темою: «Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти» (ДР № 0123U100608).

**Мета дослідження** – аналіз науково-методичної літератури з питання ролі музики під час тренувань спортсменів бойового хортингу, виокремивши значення музикотерапії, функції музики (ритмічна, навчально-пізнавальна, емоційна, виразна, фонова, оздоровча) та її сутності для підтвердження її позитивного стимулюючого впливу на організм людини (настрій, самопочуття, зниження відчуття втоми, активна життєва позиція).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Музика впливає як мінімум на чотири різні області, пов'язані з результатами, досягнутими в спорті. Так, постійний темп доріжки допомагає привчити тіло до тривалого повторення постійної послідовності рухів. Яскравим прикладом слугують: велоспорт, біг на довгі дистанції або спортивна гімнастика (синхронізація). Музика заглушує багато перешкод під час тренувань / змагань: оплески натовпу, біль і втому (дистанціювання). Темп твору регулює серцевий ритм, одночасно викликаючи певні емоційні стани (контроль збудження). Створений з урахуванням індивідуального смаку, збірник пісень значно знижує відчуття втоми. Правильно підібраний плейлист із мотиваційним тоном може сприяти збільшенню

витривалості до 15 %. Власні асоціації, що пов'язані з музикою, також роблять значний вплив на виконання. Наприклад, мотиваційний текст пісні, зв'язок пісні зі спогадами про успішні змагання, або інші ключові досягнення для нашого розвитку. Виконання державних гімнів під час чемпіонату додатково посилює почуття національної приналежності та спільності з командою [5, с. 138-143].

Усім відомо, що добре підібрана музика може мотивувати краще багатьох тренерів, але як це працює? Вушна раковина влаштована таким чином, що вона вловлює звукові хвилі та перенаправляє їх через слуховий прохід до середнього вуха, де вони викликають вібрацію 200 мікролітрів рідини в закритому равлику. Коливання рідини переміщують мікроскопічні вії та перетворюють в електричні імпульси. Ці імпульси викликають вивільнення нейротрансмітерів, які по нервових закінченнях передають сигнали в мозок. Імпульси надходять в центрі слуху в корі головного мозку, де розпізнаються такі елементи, як висота звуку, ноти та мелодія. Вокал передається в центр Верніке, де відбувається процес розпізнавання мови, тобто, додавання значення окремих звуків, слів і речень, звуки інструментів і тексти пісень стимулюють лімбічну систему, що відповідає за емоції.

Таким чином, дослідження показали, що ця система сильніше стимулюється музикою у швидкому темпі. Належна до лімбічної системи, мигдалеподібне тіло викликає асоціації. Імпульси лімбічної системи стимулюють прилегле ядро, що викликає викид дофаміну – речовини, що відповідає за відчуття задоволення. Те, що виходить від прослуховування музики, пригнічує інші почуття, в тому числі втому. Так, професор Костас Карагеоргіс, психолог із Університету Брунеля, вважає, що музика знижує стомлюваність до 15 %. Коли пісня закінчується, рівень дофаміну падає, але залишається приємне відчуття задоволення, яке запам'ятовується Вашим мозком. А в наступний раз, коли Ви почуєте цю пісню, мигдалеподібне тіло нагадає Вам про задоволення [4, с. 52-54].

У свою чергу, наприклад, дослідник В. Бехтерев зауважив, що «Якщо встановити механізми впливу музики на організм, то можна викликати або посилити збудження» [6, с. 21].

Науковець П. Анохін, який займався темою впливу мажорного і мінорного ладу на стан організму робить висновок, що раціональне використання методичної, ритмічної та інших компонентів музики допомагає людині протягом праці та відпочинку [6, с. 21].

У свою чергу, за даними досліджень Л. Дорфмана, вплив музики на емоційну активність людини залежить від сили – слабкості нервової системи. В «сильних» активація зростає, на ряду з фоном при різних видах музики, а у «слабких» – активація спадає при інтенсивній музиці будь-якого ладу [6].

З приводу зв'язку емоційного стану людини з музикою, дослідниця Л. Фахрутдінова написала: «Виникнення емоції того чи іншого знаку залежить від звичної (для даної культури), чи незвичної музики. Тобто, звична музика викликає в основному позитивні емоційні переживання (задоволення, радість, блаженство,

щастя), або сум; незвична музика – емоційно-негативно забарвлені стани (апатію, утому, млявість [6].

Ю. Коджаспіров стверджує, що «Музика, при правильному її використанні, може підвищувати інтерес учнів до навчальних занять, а також допомогти їм у кращому опануванні різноманітних фізичних вправ, які заплановані вчителем на уроці» [1, с. 37].

Більша частина науковців вважають музикотерапію допоміжним засобом психотерапії, засобом специфічної підготовки пацієнтів до використання складних терапевтичних методів. Інші автори визначають музикотерапію як:

- системне використання музики для лікування, фізіологічних і психосоціальних аспектів хвороби або розлади;
- засіб реабілітації, профілактики, підвищення резервних можливостей організму;
- засіб оптимізації творчих сил і педагогічно-виховної роботи;
- одну з новітніх психотехнік, яка покликана забезпечити ефективне функціонування людини в суспільстві, гармонізувати її психічне життя тощо.

За даними С. Шабутіна, С. Хміль, І. Шабутіна музикотерапія:

- впливає на рецептори шкіри;
- активізує функції нервової системи;
- зменшує больовий поріг;
- регулює виділення гормонів, що знижує стрес;
- впливає на серцевий ритм і пульс;
- може підвищувати і знижувати кров'яний тиск;
- знижує м'язову напругу і покращує координацію рухів;
- нівелює неприємні відчуття, впливає на температуру тіла;
- впливає на травлення;
- впливає на енергоінформаційний потенціал організму;
- може поліпшити пам'ять і здатність до навчання;
- стимулює внутрішньоутробний розвиток плода [3, с. 29-30].

Узагальнивши погляди вчених та взявши за основу ідеї Ю. Коджаспірова, О. Бартків і С. Дмитрів визначили функції, які виконує музика на уроках фізичної культури (див. Таблицю1) [1, с. 39].

Таблиця 1.

#### Функції музики на уроках фізичної культури

| Функції  | Сутність функції                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ритмічна | стимулює ритміку рухів. Школярі у ритмі музики виконують різні рухи. Ритмічна музика передбачає гармонійне співвідношення ритму рухів школярів з ритмом музики, що проявляється у чіткості, виразності та пластичності. Головною умовою ефективності використання ритмічної музики є добір таких музичних творів, які б подобалися школярам та відповідали структурі фізичних вправ; |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Навчально-пізнавальна | спрямована на закріплення знань і умінь, які школярі отримали на уроках музики стосовно виконання рухів. Через темп, динаміку, музичний розмір та ін. музика допомагає школярам засвоїти якісні характеристики рухів, рухову структуру різних вправ. Головною умовою реалізації цієї функції є добір спеціальних музично-ритмічних рухів та взаємозв'язок фізичних вправ і засобів музичної виразності;                                                                                                                                          |
| Емоційна              | сприяє покращенню настрою, підвищенню інтересу школярів до таких занять, позитивно впливає на почуття школярів. Музика уможливорює моделювання емоційного стану школярів, вплив на внутрішній світ, удосконалення духовних якостей через рухи тіла. Головною умовою ефективності цієї функції є застосування музики з яскраво вираженою сюжетною лінією;                                                                                                                                                                                         |
| Виразна               | виховує у школярів творче виконання фізичних вправ замість репродуктивного. Саме музика допомагає передавати школярам свої почуття та емоції, створюючи руховий образ пори року (зима, літо, весна, осінь); природи (дерева, вітер, вогонь, вода); відображати рухи та поведки різних тварин, виконувати сучасні та національні танцювальні кроки тощо;                                                                                                                                                                                          |
| Фонова                | створює позитивний емоційний фон уроку фізичної культури з метою підвищення працездатності учнів. Для фонові музики підбирають музичні твори з акцентуванням, підкресленням мелодії, сильних метричних долей такту, які виражаються музичними засобами – ритмічною зупинкою, чи з енергійним поділом тривалості, вступом нової гармонії, акцентом гучності, мелодійною вершиною.                                                                                                                                                                 |
| Оздоровча             | має лікувальний ефект. Виконання музично-ритмічних рухів підвищує загальний життєвий тонус дітей із порушеннями слуху, зору, затримкою психічного розвитку, розумовою відсталістю, допомагає у формуванні основних рухів, регулює діяльність багатьох систем організму (серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової), виробляє правильну поставу, скоординований м'язовий тонус, формує довільність психічних функцій. Поєднання рухів під музику зі словом чинить корекційний вплив на формування мовленнєвої функції дітей із вадами мовлення. |

### ***Висновки.***

Отже, роль музики для формування активної життєвої позиції під час тренувань спортсменів бойового хортингу має непередбачуваний ефект. Тому слід знати та пам'ятати:

1. Лікувальна дія музики на організм людини відома з давніх часів. Адже, музикотерапія – це контрольоване використання музики в цілях лікування, навчання, виховання людей, відновлення й зміцнення їх здоров'я.

Термін «музикотерапія» має греко-латинське походження та в перекладі означає «зцілення музикою» [3, с. 30].

2. На сучасному етапі становлення громадянського суспільства все більшого значення набуває використання української народної пісні в патріотичному вихованні козацької молоді. Пісня відіграє немаловажну роль у зростанні козачат і джур. Вона поліпшує настрій, кличе до звитяги, мотивує до удосконалення бойової майстерності. Так, без маршової пісні не можливе досягнення злагоджених дій в строю, відчуття святковості дійства і взагалі, – здійснення козацької звитяги, заклику до захисту Вітчизни [7, с. 83].

3. Музика володіє стимулюючою дією на настрій і емоції, дозволяючи підтримувати спортивний дух і тим самим довгостроково впливає на фітнес-досягнення [3, с. 30].

4. Використання музики на заняттях фізичної культури / тренуваннях ефективно впливає на реалізацію освітніх, виховних та розвивальних завдань уроку; сприяє формуванню не лише необхідного мінімуму знань, всебічній фізичній підготовці учнів, а й розвиває відчуття ритму, удосконалює моторику рухів, розвиває особисту творчість дітей під час виконання різноманітних вправ. Музика на уроках може виконувати ритмічну, фонову, навчально-пізнавальну, емоційну, виразну та оздоровчу функції. Найважливіша і обов'язкова умова правильного застосування музики у фізичному вихованні школярів – правильний її добір відповідно до завдань уроку, віку, фізичного розвитку й уподобань учнів [1, с. 39].

5. Музика під час тренувального процесу, може зробити його більш приємним, і цей факт у подальшому впливає, у якійсь мірі на те, що спортсмен бойового хортингу буде більш змотивований у своїх тренуваннях. Отже, музика – це гарний додаток до тренувань, вона може бути для кожного різна, але, так чи інакше, вона надає позитивного стимулюючого впливу на організм людини (настрій, самопочуття, зниження відчуття втоми, активна життєва позиція) і це підтверджується науковими дослідженнями.

#### *Література*

1. Бартків О. Музика як засіб фізичного виховання молодших школярів / О. Бартків, С. Дмитрів // Молодь і ринок. – 2017. – № 3 (146). – С. 36-40.

2. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді / В. Гриньова. // Витоки педагогічної майстерності. – 2015. – № 16. – С. 20-28.

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. Кравченко О. І. Використання музики на заняттях з фізичного виховання студентів консерваторії / О. І. Кравченко // Дніпропетровська консерваторія ім. М. Глінки. – 2011. – № 8. – С. 52-54.
5. Ліхтіна М. Особливості взаємозв'язку спорту та музики / М. Ліхтіна. // Молода спортивна наука України. – 2014. – № 1. – С. 138–143.
6. Орленко Н. А. Музичний супровід як чинник впливу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання / Н. А. Орленко, Н. Турчина, Т. Совгіря // Національний авіаційний університет, Україна, К. – 2014. – С. 1-8.
7. Радчук Наталія. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Наталія Радчук, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 83-93.
8. Хлус Н. О. Вплив музичного супроводу на покращення психоемоційного стану студенток під час занять фітбол-аеробікою / Н. О. Хлус. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.. – 2016. – № 9. – С. 390–397.
9. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 19-30.
10. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).
11. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

# **ФОРМУВАННЯ КАР'ЄРНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ЯК ЗАПОРУКА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ – СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В МАЙБУТНЬОМУ ВИСОКОГО РІВНЯ ЖИТТЯ**

**Охріменко З. В.,**

*кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії виховання готовності до  
ринку праці Інституту проблем виховання НАПН України*

**Морін О. Л.,**

*кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач науково-  
організаційного відділу Інституту проблем виховання НАПН України*

**Анотація.** У статті розкриваються окремі результати проведеного констатувального експерименту по формуванню кар'єрної спрямованості в учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). Впровадження отриманих результатів в освітню практику має задовольнити зростаючий попит на конкурентоспроможних і мобільних спеціалістів, здатних ефективно діяти в умовах післявоєнного відновлення України, стати запорукою забезпечення для учнівської молоді у майбутньому високого рівня життя.

**Ключові слова:** учні, учні-спортсмени, кар'єрна спрямованість, бойовий хортинг, педагогічна технологія, заклади загальної середньої освіти.

**Актуальність наукового дослідження.** Воєнний стан в Україні, загалом складна соціально-економічна ситуація, що складається на тлі військової агресії з боку росії ще гостріше актуалізує проблему створення сприятливих умов для забезпечення цілісності процесу професійного самовизначення учнівської молоді. Особливо це стосується учнів ЗЗСО. Одним з чинником забезпечення цього процесу є продовження досліджень [5-7] зі осучаснення і розробки профорієнтаційних технологій, зокрема, технології формуванню кар'єрної спрямованості в учнів ЗЗСО і учнів-спортсменів бойового хортингу.

Впровадження отриманих результатів в освітню практику має у майбутньому задовольнити зростаючий попит на конкурентоспроможних і мобільних спеціалістів, здатних ефективно діяти в умовах післявоєнного відновлення України, стати запорукою забезпечення для учнівської молоді у майбутньому високого рівня життя.

Це обумовило доцільність продовження наукових розвідок у цьому напрямі і ініціювало дослідження співробітниками лабораторії виховання готовності до ринку праці Інститут проблем виховання НАПН України у 2023-2025 рр. проблеми формування кар'єрної спрямованості у учнів ЗЗСО в умовах Нової української школи (НУШ).

**Метою статті** є висвітлення окремих результатів проведеного у 2023 р. констатувального етапу дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Варто зазначити, розуміння педагогічної технології пов'язане з пошуком способів максимального підвищення результатів освітнього процесу за допомогою аналізу, відбору, конструювання та

контролю всіх його ланок. Педагогічним технологіям притаманні властивості алгоритмів, тобто вони містять опис дій, послідовне виконання яких педагогічними працівниками в подібних умовах дозволяє досягти подібних результатів [3].

Педагогічна технологія як певний «алгоритм» має наступні характеристики: ефективність, системність, концептуальність, науковість, оптимальність, гарантованість відтворення і отримання результату в інших умовах.

Таким чином, профорієнтаційна технологія постає як сукупність способів, прийомів, принципів і методів профорієнтації, що базуються на методичному арсеналі особистісно орієнтованого підходу, та відповідають таким вимогам як діалогічність, діяльнісно творчий характер, спрямованість на підтримку індивідуального розвитку, представлення учню необхідного простору свободи, для прийняття самостійних рішень, творчості, вибору змісту і засобів у професійному самовизначенні і подальшому професійному [2].

Зазначимо, основною метою створення профорієнтаційних технологій є забезпечення активізації процесу професійного самовизначення особистості.

Тому одним з провідних завдань констатувального етапу експерименту було визначення стану забезпечення професійного самовизначення учнів ЗЗСО. Для цього, було зокрема, проведено педагогічний моніторинг. Моніторинг передбачав спостереження за означеною складовою освітнього процесу закладів, що беруть участь у експерименті, визначення її стану, характерних особливостей, виявлення тенденцій розвитку, а також прогнозування внесення у подальшому певних змін на формувальному етапі експерименту.

Для проведення моніторингового дослідження було розроблено низку анкет для батьків та вчителів. В анкетуванні брали участь 68 батьків, та 16 педагогів. Одна з анкет містила питання на виявлення стану забезпечення професійного самовизначення у учнів профільної школи, тобто стан організації і проведення в освітньому закладі профорієнтаційної діяльності в умовах профільного навчання (етапи виховного процесу, зміст роботи, результати, умови тощо).

Результати засвідчили, оцінили означений стан, вчителі, як високий 23 %, середній 36 % і низький 41 %. Відповідно батьки учнів, високий 12 %, середній 26% і низький 62 %.

Тобто, освітня практика дійсно потребує профорієнтаційних технологій професійного самовизначення особистості, особливо з огляду на зміни в організації профільного навчання.

Крім того, було запропоновано анкету з метою визначено рівнів готовності педагогічних працівників до здійснення профорієнтаційної діяльності саме в умовах профільного навчання.

За результатами нами було окреслено ознаки чотирьох груп, в залежності від ставлення до здійснення означеної діяльності. Перша, педагоги, які адекватно характеризують сутність профорієнтаційної діяльності в умовах профільного навчання і здійснюють її у повному обсязі; друга, розуміючи

сутність і важливість означеної діяльності, здійснюють її епізодично; третя, з одного боку, визнаючи значення професійної орієнтації, відносять до компетенції інших працівників освітнього закладу; четверта, педагоги виявляють часткове розуміння необхідності її здійснення.

З 16 опитаних педагогічних працівників, до першої групи було віднесено 14 %, другої 31 %, третьої 39 %, а решта 16 % четверта.

Крім того, п'ята частина опитаних педагогічних працівників скаржаться на брак часу для здійснення виховної роботи під час вивчення навчальних предметів, а решта визнає складності і труднощі у проведенні такої роботи. Нажаль частка з них підходить формально до здійснення профорієнтаційної діяльності. Показники зацікавленості у здійсненні означеної діяльності в освітньому процесі коливаються в межах фахової спрямованості вчителів й стажу їхньої роботи. З року у рік застосовуються одні й ті самі форми і методи, а планування їх проведення має формальний характер.

Варто зазначити, заклади освіти незалежні у виборі підходів до організації професійної орієнтації. При цьому вони мають орієнтуватися на очікувані результати, визначені стандартами освіти. Організація взаємодії суб'єктів профорієнтаційної діяльності, створення профорієнтаційних програм та методик має бути результатом педагогічної творчості та свободи закладів освіти [4]. При цьому ця програма не перелік різноманітних заходів, а логічно побудований та узгоджений документ, що враховує положення типових освітніх програм, якому характерна відповідність між цілями, змістом і очікуваними результатами навчання, документ орієнтований на формування компетентностей здобувачів освіти для забезпечення у майбутньому їхньої успішної самореалізації у суспільстві.

Таким чином, для нас одним із результатів проведеного констатувального етапу експерименту є упевненість у необхідності створення ресурсних центрів виховних технологій освітніх закладів. Отже, метою діяльності центрів має бути не тільки накопичення розробок занять виховної спрямованості кожної предметної галузі, виховних заходів, портфолію педагогів з висвітленням досвіду виховної роботи, тощо, а і база даних презентацій закладів освіти різного типу, матеріалів зустрічей з представниками цих закладів та ілюстративний матеріал за наслідками проведених екскурсій (до училищ, коледжів, університетів), виробництв, офісів компаній, центрів зайнятості тощо, матеріали індивідуальних або групових проєктів щодо вивчення світу професій та ринку праці, матеріали наскрізних уроків (занять) з елементами профорієнтаційної спрямованості, бесід із обговореннями з випускниками закладів про професії та шляхи набуття ним цих професій, тощо [4].

Ми переконалися, діяльність ресурсних центрів виховних технологій освітніх закладів по формуванню готовності підростаючої особистості до сприйняття виховних впливів і правильного реагування на них можливо шляхом створення визначених І. Д. Бехом відповідних умов [1, с. 13-14].

На нашу думку, в аспекті проблеми, що досліджується, такими умовами успішного переведення вихованих цілей у перспективу життєдіяльності учнів є:

1. Спрямованість педагога на перспективу у сфері забезпечення розвитку особистості вихованця. Зокрема, одним з напрямів такої діяльності є проведення педагогом тривалої, цілеспрямованої роботи з вивчення і розвитку креативних можливостей вихованців, з добору видів профорієнтаційної діяльності відповідно до здібностей кожного з них.

2. Програмно-цільовий педагогічний вплив на вихованців згідно з їхніми новими особистісними утвореннями. За такого характеру виховного впливу дії педагога мають випереджальний характер, зумовлюються не наявною ситуацією, а його цілями, розробленою програмою дій, і ситуація створюється як результат постановки цілі й розробки програми.

3. Творча самодіяльність вихованців. До творчої самодіяльності у всіх її видах і формах вихованця необхідно послідовно й цілеспрямовано готувати. Розуміючи це, педагоги мають виробити у вихованців вміння й навички самоорганізації життєдіяльності.

4. Орієнтація педагога на виховання успіхом. Виховання успіхом є однією з важливих умов розвитку особистості. Неможливо формувати позитивну особистість у діяльності, що приносить їй постійні невдачі. Лише успіх молодій людині формує у неї достатню віру в себе і на цій основі – прагнення стати кращою.

### ***Висновки.***

Завершений констатувальний експеримент спрямований на встановлення стану забезпечення формування кар'єрної спрямованості в учнів закладів загальної середньої освіти в умовах профільного навчання, а його результати дозволяють визначити сукупність чинників підвищення ефективності здійснення цього процесу, дозволить окреслити характер перебігу формувального етапу, окреслити, які будуть запропоновані спеціальні принципово важливі зміни для внесення в освітній процес відповідно до мети і завдань дослідження, визначать організацію освітнього процесу, за якою буде можливо виявлення і фіксація зв'язки між досліджуваними явищами без порушень їхньої цілісності.

На нашу думку, визначальним наслідком впровадження в освітню практику отриманих за результатами дослідження теоретико-практичних матеріалів має стати створення сприятливих умов для формування кар'єрної спрямованості зростаючої особистості – спортсменів бойового хортингу, що у наслідку має у майбутньому забезпечити для неї високий рівень життя.

### ***Література***

1. Бех І.Д. Сучасна освіта на шляху досконалості / І.Д. Бех // Рідна школа, № 1-2 (1072). 2021. С. 32-37.
2. Морін О. Л. Компоненти педагогічної технології формування професійно-ціннісних орієнтацій учнів до трудової діяльності. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. 2021. № 25, Кн. 2. С. 4-14. DOI <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-2-4-14>
3. Охріменко З.В., Ткачук І.І. Кар'єрне становлення здобувачів освіти: сучасні профорієнтаційні технології і інструменти. Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка», № 16 (48), 2023. С. 176-181. DOI: <https://doi.org/10.24919/2413-2039.16/48.25>

4. Професійна орієнтація у Новій українській школі. У межах Програми ЄС «“EU4Skills”»: кращі навички для сучасної України». 2020. 36 с. URL: [https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/konczepczya-profori%D1%94ntaczii%CC%88-dlya-gromadskogo-obgovorennya-16\\_12\\_20-.pdf](https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/konczepczya-profori%D1%94ntaczii%CC%88-dlya-gromadskogo-obgovorennya-16_12_20-.pdf) (дата звернення 31.10.2023).

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

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

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

**ПОЛОЖЕННЯ ПРО СУДДІВСЬКУ КОЛЕГІЮ  
НАЦІОНАЛЬНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ:  
теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів**

***Присяжнюк С. І.,***

*доктор педагогічних наук, професор, старший науковий співробітник лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів з фізичної підготовки і спорту Науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННІ фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, почесний професор і член ГО «Об'єднання педагогів і науковців України»;*

***Єрмоменко Е. А.,***

*кандидат педагогічних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Навчально-наукового інституту економіки, оподаткування та митної справи Державного податкового університету, президент Національної федерації бойового хортингу України;*

***Кукушкін К. М.,***

*науковий кореспондент лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України; член ради Національної федерації бойового хортингу України, майор Збройних Сил України, учасник бойових дій;*

**Діхтяренко З. М.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Державного податкового університету, доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»;*

**Карасевич С. А.,**

*Президент Київської області Національної федерації бойового хортингу України, учитель вищої категорії, учитель фізичної культури ЗОШ № 169 м. Києва, тренер, Віце-президент НФБХ України, Суддя міжнародної категорії, майстер спорту України*

**Анотація.** У науковій публікації викладено Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів, яке складається з розділів: загальні положення, мета і завдання Колегії, склад і структура Колегії, зміст роботи Колегії, атестація суддів з бойового хортингу, класифікація суддів з бойового хортингу, застосування кваліфікаційних суддівських категорій та органи, які їх присвоюють, порядок оформлення кваліфікаційних документів, умови присвоєння суддівських категорій, права та обов'язки суддів, порядок формування суддівських бригад на змаганнях, права та обов'язки головного судді змагання перед Колегією Федерації, порядок призначення головного судді змагання, заохочення, дисциплінарні покарання, облік суддів, посвідчення та значок судді з бойового хортингу, фінансування роботи Колегії, міжнародна діяльність суддів.

Розроблено запитання для самоконтролю учням, студентам і курсантам із правильними відповідями.

**Ключові слова:** Україна, спортсмени, бойовий хортинг, Положення про суддівську колегію, Національна федерація бойового хортингу України, учні, студенти, курсанти, розділи Положення.

### **1. Загальні положення**

1.1. Дане положення є нормативним документом, який регламентує роботу суддів з бойового хортингу в Україні. Воно розроблене відповідно до положень Закону України «Про фізичну культуру і спорт», «Про об'єднання громадян», Статуту Національної федерації бойового хортингу України та визначає умови і порядок присвоєння почесного спортивного звання «Суддя з бойового хортингу».

1.2. Положення регламентує порядок присвоєння кваліфікаційних категорій спортивних суддів з бойового хортингу і вимоги до кандидатів на присвоєння даних категорій.

1.3. Почесне спортивне звання «Суддя з бойового хортингу» (надалі – Звання) впроваджене з метою визнання особистих заслуг людей, які мають відповідну підготовку у суддівстві кваліфікованих спортсменів України на змаганнях з бойовому хортингу різного рівня.

1.4. Суддівство змагань з бойового хортингу є почесною і відповідальною громадською роботою, що виконується на добровільних засадах.

1.5. Судді Національної федерації бойового хортингу України (надалі – Федерації) об'єднуються у Суддівську колегію (надалі – Колегія), загальне керівництво якої здійснює Рада Колегії.

1.6. Суддями бойового хортингу можуть бути громадяни України, які мають відповідну кваліфікаційну підготовку, виявили бажання брати участь в організації, проведенні та суддівстві змагань. До суддівської роботи залучаються фахівці, спортсмени та любителі бойового хортингу. Призначення суддів на змаганнях відповідного масштабу залежить від рівня їх підготовленості та здійснюється безпосередньо членами ради Колегії.

1.7. Суддя з бойового хортингу має бути чесним і неупередженим під час суддівства змагань, бути прикладом для спортсменів і тренерів, дотримуватись правил змагань, постійно сприяти вихованню спортсменів, вести боротьбу з випадками недисциплінованості і грубості, нетактовності, порушенням правил змагань, активно сприяти популяризації бойового хортингу в Україні і за кордоном.

1.8. Дане Положення є загальним для керування суддями змагань з бойового хортингу в усіх структурах Федерації. Сфера застосування даного Положення розповсюджується на змагання всіх рівнів, серед усіх вікових груп та вагових категорій бойового хортингу в усіх розділах змагань, починаючи з клубних змагань, і закінчуючи чемпіонатом та Кубком України.

1.9. Дія кваліфікаційної категорії спортивного судді, привласненої в бойовому хортингу, не розповсюджується на інші види спорту.

1.10. Дія кваліфікаційної категорії спортивного судді, привласненої в інших видах спорту, не розповсюджується на бойовий хортинг.

## **2. Мета і завдання Колегії**

2.1. Колегія засновується для обслуговування змагань з бойового хортингу всіх рівнів, рангів, категорій та розділів.

2.2. Колегія у відповідності до пунктів даного Положення:

надає практичну допомогу спортивним організаціям, регіональним, обласним, міським та міськрайонним федераціям, спортивним клубам і секціям з бойового хортингу в підготовці та проведенні змагань;

узагальнює та залучає до роботи передовий досвід організації, проведення та суддівства змагань з бойового хортингу;

організовує роботу щодо делегування суддів з бойового хортингу на різні змагання, сприяє формуванню суддівських колегій змагань та підвищенню кваліфікації суддів;

проводить суддівські навчальні семінари, організує роботу щодо вивчення та практичного застосування Правил змагань серед тренерів, спортсменів та інших фахівців з виду спорту.

### 3. Склад і структура Колегії

3.1. До складу Колегії можуть входити судді, які мають бажання брати участь у суддівстві змагань з бойового хортингу, підтримують і приймають пункти даного Положення, є членами Федерації. До складу Колегії входять судді з бойового хортингу, які мають міжнародну, національну, першу, другу, третю категорії, суддя-стажер та категорію «юний суддя з бойового хортингу».

3.2. Для того, щоб потрапити до складу Колегії, суддя зобов'язаний пройти курс підготовки національного суддівського семінару, виконати необхідні вимоги тестів та успішно скласти іспит з теорії і практики суддівства змагань з бойового хортингу.

3.3. Безпосереднє управління діяльністю Колегії здійснюється Президія Федерації. Голова Колегії за посадою входить до Президії Федерації.

#### 3.4. Структура Колегії:

3.4.1. Колегією керує голова Суддівської колегії Федерації, який призначається президентом Федерації відповідним наказом. Голова Колегії, у випадку невиконання своїх зобов'язань, може бути достроково звільнений зі своєї посади рішенням Президії Федерації або наказом Президента Федерації.

Голова Колегії має наступні повноваження:

за дорученням президента Федерації керує роботою Колегії Федерації;

розподіляє обов'язки між членами Колегії за основними напрямками діяльності;

призначає голів комітетів суддів в розділах змагань «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма»;

рекомендує кандидатури суддів для проведення фінальних сутичок на чемпіонатах і кубках України, а також всеукраїнських змагань; призначає голів обласних, міських та районних суддівських комітетів з бойового хортингу;

відповідає перед Президентом та Президією Федерації за якість роботи суддів на змаганнях, які проводяться на території України;

вносить пропозиції щодо поліпшення роботи Колегії та організації суддівства змагань;

організує і проводить суддівські семінари для всіх категорій суддів, тренерів, спортсменів, інших фахівців виду спорту;

надає практичну допомогу спортивним організаціям, дитячо-юнацьким спортивним школам, навчальним закладам у підготовці та проведенні змагань з бойового хортингу;

організовує роботу щодо підвищення кваліфікації суддів в областях, містах, районах України;

забезпечує кваліфіковану роботу суддів на всіх національних змаганнях;

організує роботу з навчання і розуміння представниками федерації правил змагань, нюансів суддівства серед тренерів і спортсменів;

звітує на щорічних звітних загальних зборах Федерації перед Президією Федерації про проведenu роботу Колегії та особисту діяльність за звітний період;

у разі своєї відсутності, призначає одного зі своїх заступників для організації роботи Колегії.

#### 3.4.2. Заступники Голови Колегії.

За клопотанням Голови Колегії, Президія Федерації затверджує двох заступників Голови (Першого заступника і заступника Голови) та 25 членів ради Колегії, по одному в кожній області України.

Перший Заступник Голови Колегії є відповідальним за проведення суддівських семінарів та навчання суддів.

Заступник Голови Колегії є відповідальний за організаційно-технічну роботу.

Заступники Голови Колегії відповідно до пунктів даного Положення:

здійснюють безпосередню організаційну роботу, займаються навчанням та підбором суддівських кадрів, комплектацією регіональних федерацій необхідними засобами суддівства, суддівської форми, суддівських таблиць, прапорців, навчальних і методичних видань щодо здійснення суддівства змагань;

готують пропозиції щодо забезпечення суддівства національних та місцевих змагань, організації заходів з підготовки суддів, суддівських семінарів, нарад, тощо.

3.5. Члени ради Колегії призначаються зі складу найбільш досвідчених суддів по одному від кожної області України та мають наступні обов'язки:

виконують функції, визначені Головою Колегії;

здійснюють контроль за якістю роботи суддів на змаганнях;

надають практичну допомогу в підготовці суддів, беруть безпосередню участь у вирішенні основних завдань Колегії.

3.6. Член ради Колегії є головою обласного суддівського комітету, який підпорядковується керівництву обласної федерації, проводить роботу в своєму регіоні щодо підвищення кваліфікації суддів, організує суддівство обласних, міських та районних змагань з бойового хортингу в області.

3.7. Колегія має чотири Суддівських комітетів за розділами змагань з бойового хортингу розділені на наступні спеціалізації:

3.7.1. Суддівський комітет розділу «Рукопашна сутичка» займається питаннями суддівства змагань свого розділу, забезпечує суддівство сутичок, згідно особливостям даної спеціалізації, має свою структуру і органи управління: голову, заступника голови, членів комітету.

3.7.2. Суддівський комітет розділу «Борцівська сутичка» займається питаннями суддівства змагань свого розділу, проводить суддівство сутичок, згідно особливостям даної спеціалізації, досліджує і вдосконалює принципи та методики використання техніки боротьби в бойовому хортингу, має свою структуру і органи управління: голову, заступника голови, членів комітету.

3.7.3. Суддівський комітет розділу «Самозахист» займається питаннями суддівства змагань свого розділу, проводить суддівство виступів учасників, які демонструють прийоми самозахисту, розробляє і вдосконалює практики

застосування прийомів самооборони та демонстрації техніки розділу, згідно особливостям даної спеціалізації, має свою структуру і органи управління: голову, заступника голову, членів комітету.

3.7.4. Суддівський комітет розділу «Форма» займається питаннями суддівства змагань свого розділу, проводить суддівство з демонстрації форм, досліджує і вдосконалює принципи та методики базової техніки бойового хортингу, згідно особливостям даної спеціалізації, має свою структуру і органи управління: голову, заступника голову, членів комітету.

3.8. У разі невиконання своїх обов'язків, Колегія може бути доповнена, реорганізована, розформована рішенням Президії Федерації.

#### **4. Зміст роботи Колегії**

##### **4.1. Колегія виконує наступні функції:**

здійснює контроль підготовки місць змагань у відповідності до вимог Міжнародних правил змагань з бойового хортингу;

забезпечує організаційний комітет змагань необхідною кількістю кваліфікованих суддів, членів Колегії;

заслуховує звіти головних суддів національних, обласних, міських, районних і клубних змагань про підсумки проведення та загальний аналіз рівня суддівства;

здійснює підготовку і підвищення кваліфікації суддівських кадрів шляхом організації семінарів, суддівських нарад, консультацій, курсів підвищення кваліфікації суддів;

проводить іспити та екзаменаційні тести на знання Правил змагань з бойового хортингу, суддівської термінології та спеціальних суддівських знань;

оцінює організаційну діяльність, практичне суддівство окремих суддів, їх дисципліну;

організовує заходи щодо обміну досвідом роботи обласних суддівських комітетів та провідних суддів з різних міст країни, заходи щодо підвищення культури проведення змагань, популяризації бойового хортингу та поліпшення взаємовідносин з глядачами та вболівальниками змагань;

здійснює нагляд та інспектування підготовки і проведення змагань, призначає спостерігачів змагань;

розглядає подання щодо присвоєння суддівських категорій, веде особистий облік роботи кожного судді;

розглядає матеріали щодо зняття суддівської категорії з некваліфікованого судді, який не виконує суддівських зобов'язань, або за порушення суддівської дисципліни;

здійснює підготовку суддів-початківців для вступу і складання іспитів на право бути членом Суддівської Колегії України, отримати звання судді-стажера або юного судді;

готує пропозиції щодо випуску обладнання та атрибутики для проведення змагань, суддівської форми;

розглядає подання і клопотання про заохочення та покарання членів Колегії;

проводить конкурси для визначення кращих суддів на національних змаганнях, кращих суддів Федерації за підсумками спортивного календарного року.

4.2. Суддівська Колегія оцінює загальну роботу кожного судді впродовж звітного періоду, його професійні навички та суддівську дисципліну і класифікує їх за трьома рівнями високим, середнім і низьким:

робота судді високого рівня: обслуговування і суддівство змагань практично без помилок і зауважень, відсутність порушень суддівської дисципліни;

робота судді середнього рівня: обслуговування і суддівство змагань із зауваженнями та помилками незначного характеру, які не впливають на правильність винесення рішення щодо визначення переможця сутички, бажання навчатися та вдосконалювати свій професійний рівень, правильне реагування на зауваження, незначні порушення дисципліни виражені в особистій неорганізованості;

робота судді низького рівня: обслуговування і суддівство змагань з істотною кількістю зауважень і помилок, які впливають на визначення переможця сутички, наявність вагомих порушень дисципліни, виявлення небажання прислуховуватися до зауважень та виконувати загальноприйняті норми поведінки суддів під час змагань.

4.3. Колегія проводить кваліфікаційну оцінку суддів за трьома рівнями на всіх без виключення змаганнях з бойового хортингу, що проводяться в Україні, на основі письмового звіту головного судді чи голови оргкомітету змагань. Роботу головних суддів та голів оргкомітетів оцінює безпосередньо Колегія у співпраці з керівництвом суддівського комітету області та комітету розділу змагань.

4.4. Судді, які отримали оцінку високого рівня на календарних змаганнях України з бойового хортингу мають право обслуговувати наступні національні, регіональні та місцеві змагання, проводити суддівство фінальних сутичок в якості арбітра хорта, рефері та бокового судді, надавати клопотання щодо організації і проведення обласних і місцевих змагань.

4.5. Судді, які отримали оцінку середнього рівня на календарних змаганнях України з бойового хортингу не отримують права обслуговувати в якості арбітра або рефері наступні національні, регіональні та місцеві змагання, проводити суддівство фінальних сутичок в якості арбітра хорта, рефері, надавати клопотання щодо організації змагань з виду спорту на місцях. Вони зберігають за собою право працювати в суддівських бригадах тільки в якості бокового судді, судді при учасниках.

4.6. Судді, які отримали оцінку низького рівня на календарних змаганнях України з бойового хортингу не допускаються до суддівства наступних національних, регіональних змагань і понижуються в кваліфікації на одну

категорію або дискваліфікуються строком на один рік з моменту отримання оцінки роботи низького рівня. Таким суддям дозволяється брати участь в суддівстві міських, районних і клубних змагань, підвищуючи свій суддівський рівень та виправляючи помилки суддівства.

## **5. Атестація суддів з бойового хортингу**

5.1. Атестація суддів з бойового хортингу проходить 1 раз на рік з метою надання суддівської ліцензії на поточний рік. Головними заходами, які є кваліфікованими для видання суддівської ліцензії, є національний суддівський семінар, семінари, що проводяться за один день до початку чемпіонату України з бойового хортингу серед дорослих чи Кубку України.

5.2. Суддя, який не пройшов атестацію в поточному році, не допускається до суддівства на чемпіонатах України та наступних офіційних змаганнях календарного спортивного року.

5.3. При необхідності атестація суддів може проводитись частіше ніж 1 раз у рік перед офіційними змаганнями з бойового хортингу за рішенням Президії Федерації.

5.4. Для проходження суддівської атестації необхідно пройти базовий суддівський семінар, на якому судді знайомляться з правилами та принципами суддівства, що містять наступні питання:

- основні критерії суддівства дитячих та юнацьких змагань;
- принципи суддівства змагань у розділах «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма»;
- критерії суддівських оцінок;
- традиції та зміст суддівського етикету;
- суддівська документація;
- особливості жестикуляції та сигналізації рефері і бокових суддів;
- принцип підрахунку результативних атак арбітром хорта;
- особливості суддівства міжнародних змагань;
- зміни та доповнення в Положеннях і Правилах змагань, регламентуючих документах Федерації.

5.5. Після базового семінару суддя здає атестаційний іспит, під час якого визначається його рівень теоретичної і практичної підготовки в кожному розділі змагань, у якому він претендує на суддівство.

5.6. Після атестації відбувається засідання атестаційної комісії, на якому підтверджується підвищення або пониження суддівської категорії суддям за наступними критеріями:

- відповідність своїй суддівській категорії впродовж року;
- рівень підготовлених спортсменів, їх присутність у збірних командах;
- виконання етичних норм поведінки;
- участь у суддівських, тренерських, атестаційних та інших семінарах;
- участь в якості судді на змаганнях;
- кількість проведених навчально-тренувальних семінарів з бойового хортингу;

кількість організованих і проведених змагань в якості головного судді;  
участь зі своїми спортсменами в міжнародних змаганнях в Україні та за кордоном;

активна суддівська та інструкторська позиція, бажання працювати в питаннях розвитку і популяризації бойового хортингу в Україні та за кордоном.

5.7. Суддівська категорія підвищується на 1 рівень на кожній атестації. В окремих випадках, враховуючи особливі здобутки суддів, категорія може підвищуватись на 2 рівня. Категорія понижується на 1 рівень, якщо суддя національної або першої категорії протягом сезону не мав достатньої суддівської практики: провів суддівство менше, ніж 5 змагань на рік; судді нижчих категорій (другої та третьої) – менше, ніж 3 змагання на рік та провів суддівство менше ніж 25 виступів спортсменів за змагання, або взагалі не був присутнім на спортивних заходах Федерації.

5.8. Протокол результатів атестаційної комісії затверджує Президія Федерації, підписує Президент Федерації та за підсумками семінару видаються відповідні кваліфікаційні суддівські документи особам, які успішно склали іспити. Результати семінарів офіційно публікуються на сайті Федерації.

## **6. Класифікація суддів з бойового хортингу**

6.1. У Федерації встановлюються наступні суддівські категорії:

- 6.1.1. Юний суддя з бойового хортингу;
- 6.1.2. Суддя з бойового хортингу III категорії;
- 6.1.3. Суддя з бойового хортингу II категорії;
- 6.1.4. Суддя з бойового хортингу I категорії;
- 6.1.5. Суддя з бойового хортингу національної категорії;
- 6.1.6. Рефері з бойового хортингу національної категорії;
- 6.1.7. Суддя з бойового хортингу міжнародної категорії;
- 6.1.8. Рефері з бойового хортингу міжнародної категорії.

## **7. Застосування кваліфікаційних суддівських категорій та органи, які їх присвоюють**

7.1. Суддя, який має кваліфікацію «Юний суддя з бойового хортингу», має право обслуговувати наступні змагання з бойового хортингу, при умові, що в них приймають участь спортсмени з 1 по 6 учнівський ранг – спортивний рівень, які мають перший юнацький – третій дорослий спортивний розряд:

- всеукраїнські дитячі змагання новачків;
- чемпіонат області серед юнаків;
- рейтингові обласні турніри серед юнаків;
- клубні та міжклубні змагання обласного та міського рівня серед юнаків;
- першості закладів освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл серед юнаків;
- клубні та міжклубні турніри закладів освіти серед юнаків.

Кваліфікацію «юний суддя з бойового хортингу» присвоює керівний орган клубу, районної, міської федерації бойового хортингу.

7.2. Суддя, який має кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу III категорії», має право обслуговувати наступні змагання з бойового хортингу, при умові, що в них приймають участь спортсмени з 1 по 10 учнівський ранг – спортивний рівень, які мають перший юнацький – другий дорослий спортивний розряд:

- всеукраїнські відкриті змагання серед юнаків, кадетів;
- міжнародні турніри серед юнаків, кадетів, крім офіційних чемпіонатів, кубків, відкритих міжвідомчих турнірів;
- міжобласні і міжрегіональні турніри серед юнаків, кадетів, юніорів;
- чемпіонати області серед юнаків кадетів, юніорів;
- рейтингові обласні турніри серед юнаків та юніорів;
- клубні та міжклубні обласні турніри серед юнаків, кадетів та юніорів;
- першості закладів, освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл серед юнаків, кадетів, та юніорів;
- клубні та міжклубні турніри закладів освіти серед юнаків, кадетів та юніорів.

Кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу III категорії» присвоює Рада Колегії за поданням претендента на категорію.

7.3. Суддя, який має кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу II категорії», має право обслуговувати наступні змагання з бойового хортингу, при умові, що в них приймають участь спортсмени з 1 учнівського по 3 інструкторський ранг – спортивний рівень, які мають перший юнацький – перший дорослий спортивний розряд:

- всеукраїнські відкриті змагання серед юнаків та юніорів;
- міжнародні турніри серед юнаків, кадетів та юніорів, крім офіційних чемпіонатів, кубків, відкритих всесвітніх турнірів;
- міжобласні і міжрегіональні турніри серед юнаків кадетів та юніорів;
- чемпіонати області серед юнаків, кадетів, юніорів та молоді;
- рейтингові обласні турніри серед юнаків, юніорів та молоді;
- клубні та міжклубні обласні турніри серед юнаків, юніорів та молоді;
- першості закладів освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл серед юнаків, юніорів та молоді;
- клубні та міжклубні турніри закладів освіти серед юнаків, юніорів та молоді.

Кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу II категорії» присвоює Радою Колегії за поданням претендента на категорію.

7.4. Суддя, який має кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу I категорії», має право обслуговувати наступні змагання з бойового хортингу, при умові, що в них приймають участь спортсмени з кваліфікацією будь-який ранг – спортивний рівень, які мають перший юнацький розряд – кандидат у майстри спорту України:

- чемпіонати України серед юнаків, кадетів та юніорів за рішенням Ради Федерації;

командні чемпіонати України серед юнаків, кадетів та юніорів за рішенням Ради Федерації;

всеукраїнські відкриті змагання категорії А будь-якої вікової групи;

міжнародні турніри серед юнаків, юніорів та молоді, крім офіційних чемпіонатів, кубків, відкритих всесвітніх турнірів;

міжобласні та міжрегіональні турніри серед юнаків, юніорів і молоді;

чемпіонати області серед юнаків, юніорів, молоді та дорослих;

рейтингові обласні турніри серед юнаків, юніорів, молоді та дорослих;

клубні та міжклубні обласні турніри серед юнаків, юніорів, молоді та дорослих;

першості закладів освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл серед юнаків, юніорів, молоді та дорослих;

клубні та міжклубні турніри закладів освіти серед юнаків, юніорів, молоді та дорослих.

Кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу I категорії» присвоює Рада Колегії за поданням претендента на категорію.

7.5. Суддя, який має кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу національної категорії», має право в якості бокового судді, заступника арбітра хорта обслуговувати національні змагання з бойового хортингу любого рангу і розділів змагань, любой вікової групи та проводити суддівство сутичок любого рівня майстерності спортсменів від спортсменів-розрядників до майстрів спорту України міжнародного класу. Суддя національної категорії має право брати участь у суддівстві змагань, засновниками яких є, як сама Федерація, так і її структурні підрозділи – обласні федерації, а також, за її дорученням, окремі спортивні клуби бойового хортингу, любі міжнародні змагання, крім офіційних чемпіонатів Європи та світу, кубків Європи та світу, відкритих всесвітніх турнірів.

Кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу національної категорії» присвоює Рада Колегії за поданням претендента на категорію.

7.6. Суддя з бойового хортингу, який має кваліфікацію «Рефері національної категорії», має право в якості рефері на хорті, арбітра хорта обслуговувати національні змагання з бойового хортингу любого рангу і розділів змагань, любой вікової групи та проводити суддівство сутичок любого рівня майстерності спортсменів від спортсменів-розрядників до майстрів спорту України міжнародного класу. Рефері національної категорії має право брати участь у суддівстві змагань в якості рефері, арбітра хорта, засновниками яких є, як сама Федерація, так і її структурні підрозділи – обласні федерації, а також за її дорученням окремі спортивні клуби бойового хортингу, любі міжнародні змагання, крім офіційних чемпіонатів Європи та Світу, кубків Європи та світу, відкритих всесвітніх турнірів.

Кваліфікацію «Рефері національної категорії» присвоює Рада Колегії за поданням претендента на категорію.

7.7. Суддя, який має кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу міжнародної категорії», «Рефері з бойового хортингу міжнародної категорії» має право обслуговувати від імені України офіційні чемпіонати, Кубки Європи і світу, відкриті міжнародні турніри всесвітнього рейтингу Всесвітньої федерації бойового хортингу – World Combat Horting Federation.

Кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу міжнародної категорії», «Рефері з бойового хортингу міжнародної категорії» присвоює Міжнародний суддівський комітет Всесвітньої федерації бойового хортингу – World Combat Horting Federation за поданням Президії Федерації при успішному проходженні іспитів на міжнародних суддівських семінарах.

Для участі в Міжнародних суддівських семінарах на присвоєння категорії «Суддя міжнародної категорії», «Рефері міжнародної категорії», Президія Федерації рекомендує фахівців тільки із числа спортивних суддів національної категорії.

## **8. Порядок оформлення кваліфікаційних документів**

8.1. Особи, кандидатури яких подані на присвоєння суддівських категорій, розглядаються відповідними колегіями суддів з бойового хортингу. Присвоєння суддівських категорій оформлюється відповідними наказами.

8.2. Для оформлення суддівських категорій: «Юний суддя з бойового хортингу» подаються наступні документи:

заява претендента встановленого зразка;

оформлена картка обліку спортивної суддівської діяльності;

2 фотокартки розміром 3×4 см;

копія свідоцтва про народження (для присвоєння кваліфікаційної категорії юного спортивного судді);

рішення керівного органу обласної федерації бойового хортингу;

8.3. Для оформлення суддівських категорій: «Суддя з бойового хортингу III категорії», «Суддя з бойового хортингу II категорії», «Суддя з бойового хортингу I категорії», «Суддя з бойового хортингу національної категорії», «Рефері з бойового хортингу національної категорії» подаються наступні документи:

заява претендента встановленого зразка;

оформлена картка обліку спортивної суддівської діяльності;

2 фотокартки розміром 3×4 см;

ксерокопія паспорта (сторінка з прізвищем, ім'ям та по-батькові);

рішення Ради Суддівської колегії національної федерації.

## **9. Умови присвоєння суддівських категорій**

9.1. Суддівські категорії «Юний суддя з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу III категорії», «Суддя з бойового хортингу II категорії», «Суддя з бойового хортингу I категорії» присвоюються Колегією за умов виконання наступних вимог:

9.1.1. Суддівська категорія «Юний суддя з бойового хортингу» надається особам у віці від 14 років, які прослухали суддівський семінар і мають досвід суддівства не менш одного року в п'яти змаганнях.

9.1.2. Суддівська категорія «Суддя з бойового хортингу III категорії» – надається Радою Колегії Федерації за клопотанням профільного комітету особам у віці 16 років і більше, які мають досвід суддівства не менш півтора роки і приймали участь у суддівстві 7-ми змагань: першості клубу, району або міста, брали участь у суддівському семінарі за правилами змагань і успішно склали іспит кваліфікаційній комісії з питань знання Правил змагань, у тому числі приймали участь у 3-х змаганнях у складі суддівської бригади, укомплектованої з суддів інших клубів, федерацій, організацій бойового хортингу.

Категорія привласнюється при наявності категорії «Юний суддя з бойового хортингу». Претендент повинен мати практику роботи судді при учасниках, бокового судді, заступника арбітра хорта.

9.1.3. Суддівська категорія «Суддя з бойового хортингу II категорії» присвоюється Радою Колегії Федерації за клопотанням профільного комітету особам у віці 16 років і старше, які мають стаж суддівства не менш 2 років після присвоєння кваліфікації «Суддя з бойового хортингу III категорії», приймали участь у суддівстві 7 змагань: районних, міських, спортивних клубів, приймали участь у суддівському семінарі за правилами змагань і успішно склали іспит кваліфікаційній комісії в питаннях знання Правил змагань, а також приймали участь у 3 змаганнях в складі суддівської бригади, вкомплектованої з суддів інших клубів, федерацій, організацій бойового хортингу, приймали участь в організації і проведенні суддівського семінару для отримання кваліфікації «Юний суддя з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу III категорії».

Претендент повинен мати практику роботи судді при учасниках, бокового судді, рефері, заступника арбітра хорта, заступника головного судді або помічника секретаря змагань.

9.1.4. Суддівська категорія «Суддя з бойового хортингу I категорії» присвоюється рішенням Ради Колегії Федерації за клопотанням профільного комітету особам, які мають категорію «Суддя з бойового хортингу II категорії» і стаж суддівства не менше 2 років після присвоєння кваліфікації «Суддя з бойового хортингу II категорії», стаж суддівства не менше 7 змагань міського, районного, обласного і 5 змагань національного рівня у складі суддівської бригади, укомплектованої з суддів інших клубів, федерацій, організацій бойового хортингу, мати досвід роботи в якості головного судді або заступника головного судді та головного секретаря змагань. Обов'язкова участь не менше, ніж у трьох семінарах з підготовки «Суддів з бойового хортингу III категорії» та «Суддів з бойового хортингу II категорії», які проводяться за 40-годинною програмою: особисто провести в загальній складності не менше 8 годин занять програми семінару.

Претендент повинен мати практику роботи головним суддею, заступником головного судді або секретарем змагання, вміти правильно оформляти суддівську звітність.

9.2. Суддівські категорії «Суддя з бойового хортингу національної категорії», «Рефері з бойового хортингу національної категорії» присвоюються рішенням Ради Колегії Федерації за клопотанням профільного комітету. Дані суддівські категорії можуть бути присвоєні суддям, які мають I категорію і стаж суддівства не менше 4 років після її присвоєння, а також тим діючим суддям, які вже мають звання «Суддя з бойового хортингу національної категорії», «Рефері з бойового хортингу національної категорії», які мають практику суддівства за звітний період не менше 28 змагань, з них 14 календарних змагань Федерації, мати досвід роботи за цей період в якості головного судді у 2 змаганнях, заступника головного судді у 2 змаганнях, головного секретаря у 2 змаганнях. Для отримання даної кваліфікації необхідно взяти участь у 3 семінарах з підготовки «Суддів з бойового хортингу I категорії», які проводяться за 40-годинною програмою. Особисто провести не менше 12 годин занять, брати участь у семінарі і скласти кваліфікаційний іспит Колегії.

Претендент повинен мати практику роботи на всіх рівнях суддівства: судді при учасниках, бокового судді, рефері, заступника арбітра хорта, арбітра хорта, головного судді, заступника головного судді, секретаря змагання, здійснювати суддівство у збірній суддівській бригаді, уміти надавати консультації з оформлення суддівської документації.

9.2.1. Особа, яка призначається Головним суддею на національному змаганні повинна мати суддівську кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу національної категорії», «Рефері з бойового хортингу національної категорії».

9.2.2. Суддя з бойового хортингу національної категорії, Рефері з бойового хортингу національної категорії, Суддя з бойового хортингу I категорії, Суддя з бойового хортингу II категорії, який не з'явився на Національний суддівський семінар без поважної причини, допускається до суддівства спортивних змагань Федерації на одну категорію нижче, строком до проведення наступного Національного суддівського семінару, з обов'язковим відвідуванням і проходженням тестів даним суддею.

## **10. Права та обов'язки суддів**

10.1. Суддя з бойового хортингу має право:

у відповідності до своєї кваліфікації приймати участь у суддівстві змагань з бойового хортингу, семінарах щодо підвищення суддівської кваліфікації;

при суддівстві змагань використовувати всі необхідні суддівські атрибути, обумовлені правилами змагань;

проводити семінари та інструктажі за дорученням відповідних колегій суддів;

вимагати від організатора змагання, головного судді, Президії Федерації, Ради обласної спортивної федерації захисту своєї честі і гідності;

вимагати через головного суддю припинення змагань для усунення виявлених порушень правил поведінки;

відповідно до чинного законодавства отримувати грошові виплати та інші заохочення за виконання суддівської діяльності, в залежності від суддівської категорії і посади на змаганнях, отримувати відшкодування витрат, пов'язаних з відрядженням до місця проведення змагань;

подавати клопотання щодо підвищення суддівської категорії у відповідності з кваліфікаційними вимогами, якщо виконав для цього всі умови;

подавати апеляцію через Дисциплінарну колегію Федерації до Президії Федерації, Ради обласної федерації на рішення головного судді, організатора змагань, яке він вважає не правочинним, у відношенні до його особисто або спортсмена, виступ якого він судив;

бути звільненим від основної роботи на період участі в суддівстві змагань на підставі офіційного запрошення організацій або відповідних федерацій бойового хортингу;

клопотати про зняття покарань, відновлення втраченої суддівської категорії;

клопотати про видання дублікату посвідчення судді з бойового хортингу, у разі втрати оригіналу.

#### 10.2. Суддя з бойового хортингу зобов'язаний:

чесно, об'єктивно і неупереджено оцінювати виступи учасників змагань, без врахування минулих досягнень, наявності звань, зайнятих раніше місць і рейтингів спортсменів, здійснювати суддівство кваліфіковано і професійно, виключаючи помилки, які можуть привести до несправедливої оцінки виступів і спотворення результатів змагань, своєчасно і справедливо вирішувати всі питання, які виникли в ході змагання;

досконало знати правила змагань, суворо і об'єктивно застосовувати їх у процесі суддівства, сприяти проведенню змагань на високому організаційному рівні;

постійно дбати про підвищення своєї суддівської кваліфікації, рівня підготовленості, передавати свої знання і досвід молодшим суддям, брати активну участь у роботі Колегії і популяризації неупередженого суддівства, в роботі семінарів з підготовки і підвищення кваліфікації суддів;

проводити семінари та інструктажі за дорученням відповідних суддівських комісій;

знаходячись на хорті в якості рефері або бокового судді під час суддівства, не вступати у розмови із глядачами, тренерами, секундантами, спортсменами, іншими спортивними суддями, не виявляти упередженості щодо виступів учасників або роботи інших суддів, поводити себе коректно і стримано, не залишати місце суддівства і не припиняти суддівство без дозволу головного судді змагання;

здійснювати суддівство змагань у заздалегідь підготовлених, охайній суддівській формі, встановленій правилами змагань;

виховувати в роботі толерантність, дисциплінованість, дотримання правил змагань учасниками, тренерами і представниками, бути коректним, ввічливим і доброзичливим по відношенню до всіх учасників і глядачів змагань;

до початку змагання, в перервах і по їх закінченні не вступати в обговорення з тренерами, учасниками, іншими суддями, організаторами, офіційними особами Федерації і глядачами оцінок виступів учасників і не намагатися з'ясувати думку вказаних осіб про виступ спортсменів, у перервах знаходитися тільки в кімнаті офіційних суддів;

бути прикладом дисциплінованості і організованості в ході проведення змагань, неупереджено та справедливо вирішувати спірні питання, непередбачені правилами змагань, сумлінно ставитись до своїх обов'язків; не порушувати вимоги даного Положення, етичні норми поведінки судді з бойового хортингу, інші нормативні акти Федерації, які відносяться до питань організації і проведення змагань;

протистояти проявам грубості, неповаги, недисциплінованості, порушеннями правил змагань з боку учасників, тренерів, представників команд, глядачів;

виховувати спортсменів у дусі дотримання спортивної етики;

відмовитися від суддівства у разі участі в змаганні найближчих родичів або членів сім'ї, заявити головному судді до початку змагання про факт реєстрації такого члена родини для виступу у розділі, на який суддя був призначений обслуговувати змагання;

заздалегідь готуватися і з'являтися до місця проведення змагання, маючи при собі посвідчення спортивного судді і відповідну суддівську форму;

не входити в будь-яку іншу суддівську колегію, крім Колегії Федерації;

у перервах між сутичками, колами змагань, інформувати головного суддю змагань про виявлені порушення правил проведення змагань або інших положень, вимагати від нього та організатора змагань усунення недоліків;

відмовитися від суддівства розділів змагань бойового хортингу, які не відповідають його категорії;

підписати протокол змагання.

10.3. У разі порушення суддею будь-якої з вимог даного Положення, Президія Федерації може застосувати до нього наступні форми покарання:

а) попередження;

б) тимчасове усунення від суддівства змагань в Україні і / чи за кордоном;

в) тимчасове припинення дії суддівської категорії, пониження категорії;

г) виключення із членів Колегії Федерації.

## **11. Порядок формування суддівських бригад на змаганнях**

11.1. Суддівські бригади чемпіонатів та кубків України формує і затверджує виключно Президія Федерації на підставі рекомендацій, розроблених Колегією, координаторами комітетів з розділів змагань.

11.2. До складу однієї суддівської бригади у розділі змагань «Рукопашна сутичка» на чемпіонаті або кубку України входять 5 чоловік, із яких 4 судді (арбітр хорта, заступник арбітра хорта – хронометрист, рефері і один боковий суддя) – судді національної або міжнародної категорії і один боковий суддя –

суддя першої категорії. В цьому випадку даний боковий суддя може здавати практичний іспит на підвищення суддівської кваліфікації до національної категорії.

11.3. За рішенням Президії Федерації в одну суддівську бригаду на чемпіонаті чи кубку України можуть бути включені не більше одного судді міжнародної категорії із зарубіжної федерації – члена Всесвітньої федерації бойового хортингу.

11.4. Під час попередніх змагань (не напівфінальних і фінальних виступів) одна область, на території якої проводиться чемпіонат або кубок України, може бути представлена в суддівській бригаді двома суддями, кожна інша область – одним суддею.

11.5. Суддівство напівфінальних і фінальних сутичок на змаганнях національного рівня проводиться суддівською бригадою, укомплектованою по одному судді з кожної області. Два судді з однієї області не можуть обслуговувати напівфінальну і фінальну частину змагань ні в якому розділі змагань з бойового хортингу.

11.6. Забороняється включати в одну суддівську бригаду двох чи більше суддів від одного спортивного клубу бойового хортингу.

11.7. Забороняється включати в суддівську бригаду суддю, або призначати арбітром хорта, якщо в даному розділі змагання бере участь хоча б один член його родини (син, донька, внук, внучка, батько, мати), по лінії подружжя (обоє подружжя, в тому числі якщо вони знаходяться в громадянському шлюбі), а також по лінії брата або сестри (старші і молодші брати, сестри, племінники). Забороняється включати в одну суддівську бригаду спортивних суддів, які мають близькі або дальні родинні відносини: чоловік – жінка, в тому числі якщо вони знаходяться в громадянському шлюбі, один з батьків – син / донька, брат – брат, сестра – брат, сестра – сестра, також у відношенні до двоюрідних братів, сестер, дядів, тьоть, племінників, племінниць, дідусів, бабусь, внуків, внучок, братів чи сестер чоловіка або жінки тощо.

11.8. Запрошення в суддівську бригаду спортивних суддів, які не є членами Федерації, можливо на підставі спеціального рішення Президії Федерації.

11.9. Президія Федерація має право в окремих випадках включати в бригаду фахівців за своїм поглядом, до суддівства чемпіонатів серед молодших, старших юнаків можуть допускатися судді, які мають першу суддівську категорію.

11.10. На змаганнях суддівські бригади можуть мінятися між собою після кожного кола змагання в розділі «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», але в розділах «Самозахист» і «Форма» бригада суддів має судити змагання повністю від першого кола до фінальних виступів, включаючи фінали.

11.11. У випадку захворювання спортивного судді – члена укомплектованої бригади, порушення членом суддівської бригади норм суддівського етикету, пунктів даного Положення, норм поведінки члена Федерації, а також в інших виключних випадках, даний член суддівської бригади може бути замінений

рішенням головного судді змагання на запасного суддю або іншого фахівця після консультації з членами Президії Федерації.

11.12. Керівний орган обласної федерації – колективного члена Федерації має право впровадити необхідні місцеві критерії, специфічні для даного регіону, щодо формування суддівських бригад для обслуговування змагань з бойового хортингу, які вона організовує. Дані критерії не повинні суперечити вимогам даного Положення.

11.13. Суддівські бригади чемпіонатів і кубків областей, інших обласних змагань формує суддівський комітет з бойового хортингу області на нараді суддів і представників під час мандатної комісії, представляє їх в оргкомітет змагання, сформований Виконкомом обласної федерації, а при недостатності кваліфікованих суддів в області узгоджує такі дії з Колегією Федерації.

11.14. Пропозиції по складу суддівських бригад міжнародних турнірів категорії А, відкритих всесвітніх турнірів, які проводить Всесвітня федерація бойового хортингу, у відповідності з пунктами розділу 11 даного Положення розробляє організатор змагання, який після їх узгодження з Президією Федерації, може представити Міжнародній суддівській колегії з бойового хортингу.

## **12. Права та обов'язки головного судді змагання перед Колегією Федерації**

12.1. Очолює суддівську колегію та керує проведенням змагань Головний суддя змагань. У разі створення Оргкомітету змагань, Головний суддя за посадою є одночасно заступником голови Оргкомітету. Головний суддя призначається організацією, що проводить змагання, а для всеукраїнських календарних змагань з бойового хортингу – Федерацією.

12.2. Головний суддя несе відповідальність за проведення змагань у відповідності з правилами змагань, даним Положенням, Регламентом (Положенням) про проведення змагань, керує роботою суддівської колегії змагань, звітує перед організацією, яка проводить змагання, і відповідає перед Федерації або обласною федерацією бойового хортингу (у залежності від статусу змагань).

12.3. Головний суддя змагань зобов'язаний:

перевіряти стан і готовність місця змагань до початку виступів спортсменів, інвентаря та устаткування, приміщень для суддів і учасників, документації, яка ведеться на змаганні;

заздалегідь з'явитися на місце проведення змагань і разом з організатором перевірити готовність усіх служб до проведення заходу і внести необхідні корективи щодо поліпшення роботи;

отримати в організатора змагань і вивчити сценарій урочистого відкриття, проведення заходу з хронометражем кіл змагань, перерв, включенням показових виступів, офіційних промов, церемонії нагородження та урочистого закриття змагань;

призначати суддів і посадових осіб для проведення зважування учасників, жеребкування і формувати суддівські бригади;

разом з організатором оглянути кімнату суддів, переконатися, що рішення Президії Федерації щодо відсутності алкогольних напоїв і цигарок будуть виконуватися, що для почесних гостей та інших запрошених осіб виділене окреме приміщення. До початку першого кола змагань провести інструктивну нараду з суддями і забезпечити заповнення ними бюлетеня про знання кодексу етичних норм поведінки суддів Федерації та даного Положення;

не допускати до участі у змаганнях спортсменів, суддів, представників команд, які не підготовлені і не відповідають вимогам правил змагань, даного Положення і Регламенту (Положення) про змагання;

разом із організатором перевірити наявність і готовність медичного персоналу в залі для надання допомоги учасникам змагань;

затверджувати дискваліфікацію учасників;

перед самим початком змагання або в ході першого тура оглянути всіх учасників, переконатися, що змагальні костюми відповідають вимогам Міжнародних правил змагань з бойового хортингу, реклама спонсорів на костюмах відповідає нормам Всесвітньої федерації бойового хортингу, а в разі виявлення порушень вимагати від представника команди, яку представляє даний учасник, привести костюм у належний вигляд у відповідності з правилами змагань;

у ході всього змагання контролювати, щоб інформація про послідовність виступів учасників, протоколи сутичок, результати попереднього кола для учасників вивішувалися своєчасно і в доступному місці;

знімати зі змагань суддів, що допустили грубі помилки при суддівстві;

проводити засідання і наради суддівської колегії у всіх випадках, коли це буде потрібно (до початку, по ходу змагань і після їхнього закінчення);

проводити наради з медперсоналом, який обслуговує змагання;

при одержанні протесту приймати обґрунтоване рішення відповідно до правил змагань, даного Положення і Регламенту (Положення) про змагання;

разом з організатором змагання забезпечити припинення неетичної поведінки на змаганнях спортсменів, тренерів, глядачів, суддів, самому чітко виконувати етичні норми громадської поведінки;

відповідно до представлення інспекторської групи змагань і особистих спостережень, давати оцінку діям кожного члена суддівської колегії;

мати безпосередній постійний зв'язок з арбітром хорта, який підписує остаточний протокол рішення суддівської бригади щодо об'явлення перемоги чи поразки в певній сутичці;

приймати остаточне рішення у випадках, не обговорених правилами змагань, даним Положенням і Регламентом (Положенням) про змагання, а також при виникненні суперечливих ситуацій;

не пізніше ніж через 3 дні після закінчення змагань здати звіт, протоколи та інші обов'язкові документи в організацію, яка проводить змагання. Вислати короткий звіт чи копії вищевказаних документів в Секретаріат Федерації. Головний суддя зобов'язаний не допустити суддю до суддівства змагань або вилучити його зі складу суддівської бригади, якщо суддя порушив будь-який із пунктів даного Положення.

12.4. Головний суддя змагань має право:

скасувати змагання, якщо місце їхнього проведення, устаткування чи інвентар не відповідають вимогам правил змагань;

припинити змагання, оголосити перерву, перенести початок змагань на більш пізніший час, при виникненні виключних обставин чи якщо глядачі своєю поведінкою заважають ефективному перебігу змагань;

не допускати до змагань учасників, які за своїм віком, спортивною кваліфікацією, зовнішнім виглядом або з інших причин не відповідають вимогам правил змагань або Регламенту (Положення) про проведення змагань;

внести зміни до програми і розкладу змагань, якщо за умовами їхнього проведення в цьому виникла необхідність;

переміщувати суддів по ходу змагань;

помилки чи невірно прийнятого рішення;

в разі необхідності переформовувати суддівські бригади для ефективнішого проведення сутичок;

скасувати рішення судді, якщо сам особисто переконався в його помилковості, й прийняти своє рішення;

відсторонити від участі в суддівстві змагань суддів, що зробили грубі помилки і не справляються з виконанням покладених на них обов'язків;

під час перерви між сутичками, при виникненні необхідності, замінити рефері або бокового суддю сутички;

при невстановленні переможця сутички, за усним клопотанням рефері сутички, особистим рішенням призначати додатковий час, дане рішення може приймати виключно головний суддя, і воно не підлягає оскарженню і є остаточним для виявлення переможця;

дискваліфікувати учасників змагань за недисциплінованість або грубе порушення правил змагань;

за столом суддівської колегії можуть знаходитися тільки члени суддівської колегії даних змагань, персонально визначені головним суддею.

12.5. Спортивні результати змагань затверджуються суддівською колегією змагань, відповідні протоколи підписуються Головним суддею змагань і членами суддівської колегії, а результати повідомляються учасникам змагань до їх закриття.

13. Порядок призначення головного судді змагання

13.1. Головним суддею національного змагання може бути особа, яка має національну або міжнародну суддівську категорію з бойового хортингу.

13.2. Головний суддя національних змагань призначається виключно Президією Федерації.

13.3. Призначення Головного судді обов'язкове на будь-якому змаганні з бойового хортингу в системі Всесвітньої федерації бойового хортингу.

13.4. Головний суддя любого обласного змагання призначається Суддівським комітетом при керівному органі обласної федерації.

13.5. Організатор змагання рекомендує Президії в якості головного судді фахівця із числа кваліфікованих членів Колегії, а Президія Федерації призначає його головним суддею змагань.

13.6. Кандидатура Головного судді мінімум за 30 днів до початку змагання має бути представлена організатором на узгодження в:

Президію Федерації – на міжнародні та національні змагання, включаючи будь-які всеукраїнські рейтингові змагання;

керівний орган обласної федерації бойового хортингу – на обласні, міські, районні, клубні, міжклубні змагання, включаючи абиякі обласні рейтингові змагання.

13.7. Організатор відкритого турніру всесвітнього рейтингу, призначений Всесвітньою федерацією бойового хортингу за узгодженням з Федерацією, пропонує в якості головного судді тільки осіб, які мають міжнародну суддівську категорію і ліцензію на представлення Всесвітньою федерацією бойового хортингу в якості головного судді змагання. Даний список міжнародних суддів опублікований на офіційному сайті Всесвітньої федерації бойового хортингу.

#### **14. Заохочення**

14.1. За кваліфіковане володіння і використання методики суддівства змагань з бойового хортингу, гідне і добросовісне виконання своїх суддівських обов'язків, за активну популяризацію бойового хортингу в Україні і за кордоном, регулярну участь в організації та проведенні змагань різного рівня судді з бойового хортингу можуть отримувати заохочення та відзнаки від організаторів, що проводять змагання, Колегії, Президії Федерації, Президента Федерації.

14.2. Види відзнак та заохочень:

нагородження дипломами, почесними грамотами, листами подяки, цінними подарунками, іншими почесними відзнаками спортивних організацій;

включення до списку кращих суддів року з врученням почесної грамоти, пам'ятної відзнаки і публікацією списку в засобах масової інформації, спортивних виданнях Федерації і її підрозділів; подання на присвоєння наступної суддівської категорії;

у встановленому порядку клопотання до Міністерства молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України та інших державних органів про присвоєння спортивних і почесних звань.

#### **15. Дисциплінарні покарання**

15.1. За неналежне виконання суддівських обов'язків і неспортивну поведінку, порушення правил змагань та норм дисциплінарного характеру до судді можуть бути застосовані наступні засоби покарань:

зауваження;  
попередження про невідповідність кваліфікації;  
усунення від суддівства змагання до завершення змагання;  
зниження оцінки за суддівську діяльність;  
тимчасова дискваліфікація з встановленням строку її дії;  
пониження суддівської категорії;  
позбавлення суддівської категорії;  
припинення членства в Колегії Федерації;  
припинення членства в Федерації.

15.2. Скоєні суддями порушення розглядаються на нараді Суддівського комітету з розділу змагання, а при винесенні суворого покарання Радою Колегії не пізніше 3-х місяців з моменту припущеного порушення. Прийняті рішення оформляються постановами, фіксуються відповідними протоколами у встановленому порядку та доводяться до відома всіх членів Колегії та судді, до якого застосовано покарання.

15.3. У разі зниження суддівської категорії судді, вона може бути відновлена при повторному підтвердженні кваліфікаційних вимог, затверджених даним Положенням.

15.4. Питання про застосування покарань до суддів, які мають національну та першу категорію, вирішується на засіданні Ради Колегії.

15.5. Питання про застосування покарань до суддів, які мають другу, третю та категорію «Юний суддя», вирішується обласною або місцевою федерацією бойового хортингу на засіданні керівного органу даної обласної чи місцевої федерації.

15.6. Рішення про зниження або позбавлення національної, першої, другої та третьої суддівської категорії затверджується органом, який присвоїв відповідну категорію.

15.7. При позбавленні суддівської категорії за вагоме правопорушення, вона не може бути присвоєна знову.

15.8. За одне і теж порушення до судді не може бути застосовано декілька видів покарань.

## **16. Облік суддів**

16.1. Судді міжнародної, національної, першої, другої та третьої категорії знаходяться на обліку в Колегії Федерації. Дані про їх рівень суддівської кваліфікації, загальні списки та інші дані використовуються при плануванні суддівських бригад для обслуговування всеукраїнських і обласних змагань.

16.2. Всі обласні та місцеві федерації за місцем проживання суддів ведуть їх облік і використовують дані обліку для формування суддівських бригад на обласні і місцеві змагання.

16.3. При зміні місця проживання суддя має стати на облік у відповідну районну, міську, обласну федерацію бойового хортингу за новим місцем проживання.

16.4. Обласні федерації щорічно, не пізніше 15 грудня кожного року в письмовій формі надають Раді Колегії Федерації інформацію і дані про кількість та кваліфікацію зареєстрованих в обласній федерації суддів.

16.5. Участь у суддівстві національних змагань з бойового хортингу реєструється в Суддівських комітетах з розділів змагань та подається до Ради Колегії Федерації. Участь у суддівстві також фіксується в особистій картці обліку суддівської діяльності судді. Кількість змагань, на яких працював суддя впливає на присвоєння йому наступної суддівської кваліфікації.

16.6. Судді, дані про яких своєчасно не надаються до Колегії Федерації, не залучаються до суддівства національних змагань, чемпіонатів областей та відкритих всеукраїнських і обласних турнірів, а їх представлення та клопотання на присвоєння національної суддівської категорії в поточному році залишаються без розгляду.

### **17. Посвідчення та значок судді з бойового хортингу**

17.1. Після отримання суддею певної суддівської категорії, присвоєння та реєстрації даної суддівської категорії відповідними фізкультурними організаціями, даній особі видається значок та іменне кваліфікаційне посвідчення судді єдиного зразка, встановленого Президією Федерації.

### **18. Фінансування роботи Колегії**

18.1. Фінансування діяльності суддівської колегії окремого змагання здійснюється згідно Регламенту (Положення) про проведення змагань за кошторисом на їх проведення, який готує оргкомітет змагань.

18.2. Фінансування поточної, організаційної, навчально-методичної, видавничої та іншої діяльності Колегії, заохочення кращих суддів, відрядження суддів на змагання і семінари може здійснюватися за рахунок коштів організацій, які відряджають на змагання, та організацій, які проводять змагання.

### **19. Міжнародна діяльність суддів**

19.1. Судді Колегії Федерації можуть рекомендуватися та залучатися до суддівства міжнародних змагань, які проводить Всесвітня федерація бойового хортингу, національні федерації бойового хортингу інших країн.

19.2. Тільки кваліфіковані судді національної та міжнародної категорії, які знаходяться на обліку в Колегії Федерації, мають достатній досвід роботи в суддівстві національних змагань та високий рівень особистої професійної дисципліни, можуть бути рекомендовані, а при робочій необхідності відряджені для участі в суддівстві міжнародних змагань від імені Федерації.

*Запитання для самоконтролю учням, студентам і курсантам*

1. Чи можете Ви дати визначення поняттю «бойовий хортинг»?
2. Чи можете Ви назвати кількість розділів Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України?
3. Чи можете Ви перерахувати законодавчі документи, відповідно до яких розроблене Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України?

4. Чи можете Ви перерахувати розділи Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України?

5. Чи зможете Ви назвати декілька пунктів Розділу 1. «Загальні положення»?

6. Чи зможете Ви назвати мету Колегії?

7. Чи зможете Ви перерахувати завдання Колегії?

8. Чи зможете Ви перерахувати склад Колегії?

9. Чи зможете Ви розповісти про структуру Колегії?

10. Чи зможете Ви перерахувати категорії суддів, які входять до складу Колегії НФБХ України?

11. Хто входить до Президії Федерації?

12. Чи зможете Ви перерахувати обов'язки Президента Федерації?

12. Чи зможете Ви перерахувати обов'язки голови Суддівської колегії Федерації?

13. Чи зможете Ви перерахувати обов'язки голови Колегії?

14. Чи зможете Ви перерахувати розділи змагань з бойового хортингу?

15. Для чого судді потрібно пройти курси підготовки національного суддівського семінару, виконати необхідні вимоги тестів та успішно скласти іспит із теорії і практики суддівства змагань з бойового хортингу?

16. Хто управляє діяльністю Колегії?

17. Хто має право достроково звільнити Голову Колегії?

18. Чи зможете Ви перерахувати обов'язки заступників Голови Колегії?

19. Чи можете Ви назвати кількість Суддівських комітетів у Колегії?

20. Чи можете Ви перерахувати Суддівські комітети у Колегії?

21. Чи зможете Ви перерахувати функції Колегії?

22. Скільки разів на рік проходить Атестація суддів з бойового хортингу?

23. Чи зможете Ви перерахувати суддівські категорії в Федерації?

24. Перерахуйте права та обов'язки Юного судді з бойового хортингу.

25. Перерахуйте права та обов'язки судді з бойового хортингу III категорії.

26. Перерахуйте права та обов'язки судді з бойового хортингу II категорії.

27. Перерахуйте права та обов'язки судді з бойового хортингу I категорії.

28. Перерахуйте права та обов'язки судді з бойового хортингу національної категорії.

29. Перерахуйте права та обов'язки рефері з бойового хортингу національної категорії.

30. Перерахуйте права та обов'язки судді з бойового хортингу міжнародної категорії.

31. Перерахуйте права та обов'язки рефері з бойового хортингу міжнародної категорії.

32. Перерахуйте документи для оформлення суддівської категорії: «Юний суддя з бойового хортингу».

33. Перерахуйте документи для оформлення суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу III категорії».
34. Перерахуйте документи для оформлення суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу II категорії».
35. Перерахуйте документи для оформлення суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу I категорії».
36. Перерахуйте документи для оформлення суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу національної категорії».
37. Перерахуйте документи для оформлення суддівської категорії: «Рефері з бойового хортингу національної категорії».
38. Перерахуйте умови присвоєння суддівської категорії: «Юний суддя з бойового хортингу».
39. Перерахуйте умови присвоєння суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу III категорії».
40. Перерахуйте умови присвоєння суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу II категорії».
41. Перерахуйте умови присвоєння суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу I категорії».
42. Перерахуйте умови присвоєння суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу національної категорії».
43. Перерахуйте умови присвоєння суддівської категорії: «Рефері з бойового хортингу національної категорії».
44. Перерахуйте права та обов'язки суддів одної з категорій.
45. Опишіть порядок формування суддівських бригад на змаганнях.
46. Перерахуйте права та обов'язки головного судді змагання перед Колегією Федерації.
47. Перерахуйте порядок призначення головного судді змагання.
48. Перерахуйте види відзнак та заохочень.
49. Перерахуйте види дисциплінарних покарань.
50. Опишіть порядок проведення обліку суддів.
51. Чи зможете Ви перерахувати умови, при яких видається посвідчення та значок судді з бойового хортингу?
52. Чи зможете Ви описати порядок фінансування роботи Колегії?
53. Чи зможете Ви описати міжнародну діяльність суддів?

### ***Висновки.***

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

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

2. Визначено, що на основі розроблення навчальної дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу», «Програми розвитку бойового хортингу в Україні» (автор: Е. А. Єрьоменко) авторами публікації (С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін, З. Діхтяренко, С. Карасевич) розроблено запитання для самоконтролю учням, студентам і курсантам відповідно до викладеного Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів, яке складається з розділів: загальні положення, мета і завдання Колегії, склад і структура Колегії, зміст роботи Колегії, атестація суддів з бойового хортингу, класифікація суддів з бойового хортингу, застосування кваліфікаційних суддівських категорій та органи, які їх присвоюють, порядок оформлення кваліфікаційних документів, умови присвоєння суддівських категорій, права та обов'язки суддів, порядок формування суддівських бригад на змаганнях, права та обов'язки головного судді змагання перед Колегією Федерації, порядок призначення головного судді змагання, заохочення, дисциплінарні покарання, облік суддів, посвідчення та значок судді з бойового хортингу, фінансування роботи Колегії, міжнародна діяльність суддів.

3. Дана наукова публікація сприяє впровадженню науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (ДР № 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту ДПУ на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР № 0121U113261); 2) ІПВ НАПН України на 2023-2025 роки за загальною темою: «Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти» (ДР № 0123U100608).

4. Перед укладанням наукової публікації, авторами (С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін, З. Діхтяренко, С. Карасевич) проаналізовано низку літературних джерел та ін. [1-43].

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

#### *Література*

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

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

3. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.
4. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 6-18.
5. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6-216.
6. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 20-28.
7. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2 (97). – С. 239-265.
8. Діхтяренко З. М. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції / З. М. Діхтяренко, Н. Ю. Довгань, О. В. Отравенко, Е. А. Єрьоменко, О. Д. Завістовський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. – Вип. 8 (168) 23. – С. 51-56.
9. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.
10. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін. – К. : Паливода А. В., 2020. 1110 с.
11. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, Ю. І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 102-111.
12. Єрьоменко Е. А. Засоби навчання в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – К.: ГС «НФБХУ», 2023. – 519 с.
13. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.
14. Єрьоменко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрьоменко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 139-146.
15. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 517 с.
16. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 280 с.
17. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 752 с.
18. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 652 с.

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

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

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

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

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

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

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

26. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

27. Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L., Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (2), 264-273. doi: 10.36740/WLek202302104. <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/2023/04/WLek2023021.pdf>.

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

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

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

31. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
32. Dikhtiarenko Z. Peculiarities of the gender approach during distance learning of theoretical material by teenagers with the potential of forming an active life position by means of Combat horting / Z. Dikhtiarenko, K. Fedorchenko, K. Dikhtiarenko // *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнародного науково-практичного Інтернет-конгресу, (16 березня 2023 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 257-262.*
33. Dikhtiarenko Zoia. Features of the gender approach in physical culture (5-9 grades) and in physical education classes with elements of Combat horting during martial law / Zoia Dikhtiarenko, Tetiana Malechko, Larysa Pustolyakova, Veronica Yeromenko // *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнародного науково-практичного Інтернет-конгресу, (16 березня 2023 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 248-256.*
34. Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 513-524).
35. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).
36. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).
37. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247-252).
38. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).
39. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-horningists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).
40. Prysiazhnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiazhnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнародного науково-практичного Інтернет-конгресу, (16 березня 2023 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 54-65.*
41. Fedorchenko Tetiana. Active life position: methods of improving the health of pupils, students and cadets who are engaged in Combat horting / Tetiana Fedorchenko, Svitlana Konovets, Zoia Dikhtiarenko, Ivan Illytskyi // *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в*

сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 272-280.

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

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

## **ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ І СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗВИЧКИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Пустолякова Л. М.,*

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

***Анотація.** Ще з часів античності фізичне виховання вважалося невід'ємною частиною процесу формування всебічно розвинутої та гармонійної особистості, а також одним із головних засобів формування звички до здорового способу життя. Це підтверджується поглядами відомих давньогрецьких філософів: Аристотеля, Демокріта, Платона, Сократа та інших, які вважали, що правильна підготовка людини може здійснюватися шляхом поєднання морального, розумового та фізичного розвитку.*

***Ключові слова:** законодавчі документи, фізичне виховання, спорт, студенти, бойовий хортинг, здоров'я, студентоцентризм, здоровий спосіб життя, гендерний підхід.*

***Вступ.** У сучасних умовах фізичне виховання як соціокультурний феномен набуває своєї винятковості і його важливість полягає в тому, щоб врятувати людство від виродження і деградації. Адже, реальність такої загрози викликана не лише поширенням нездорових звичок (куріння, алкоголізм, наркоманія) або нездорове харчування, а й бурхливим розвитком комп'ютерних технологій. Які з однієї сторони значно покращили комунікаційний процес у суспільстві, а з іншого – спричинили деякі небажані наслідки щодо фізичного здоров'я суспільства.*

*Можливість отримати доступ до всієї необхідної інформації, обмінюватися даними та спілкуватися через Інтернет (не виходячи з квартири чи офісу), негативно відбивається на нашому здоров'ї. Однією з причин низького рівня*

здоров'я є малорухливий спосіб життя та відсутність звички до здорового способу життя.

Отже, у Концепції охорони здоров'я населення України, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України, в числі першочергових заходів, спрямованих на охорону здоров'я, визначено створення умов та залучення різних груп населення до активних занять фізичною культурою і спортом.

У Національній доктрині освіти в Україні, затвердженій постановою Кабінету Міністрів України, як одну з основних цілей визначено виховання здорового способу життя, розвиток дитячого та юнацького спорту.

Основною метою державної політики України в галузі фізичної культури і спорту, за сучасних умов, є зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни (матеріали колегії Мінмолодьспорту) [5, с. 347]

**Мета** – проаналізувати взаємозв'язок між фізичним вихованням і звичкою до здорового способу життя.

**Аналіз наукових джерел.** Сучасні дослідники здоров'я дітей та підлітків С. В. Гозак, С. Л. Нянковський, М. С. Яцула та ін. наголошують на стабільному підвищенні рівня загальної захворюваності, зростанні поширеності відхилень у роботі окремих органів і систем організму учнівської молоді. В закладах освіти спостерігається динаміка щорічного збільшення кількості дітей, віднесених до спеціальної медичної групи з фізичного виховання, їх кількість у різних регіонах держави сягає 30-40 % (О. Д. Дубогай, Л. І. Іванова, Н. С. Полька, С. І. Присяжнюк, Н. С. Сорокаліт).

Таким чином, можемо констатувати, що на сучасному етапі розвитку суспільства фізичне виховання студентів стали розглядати як основний засіб формування звички до здорового способу життя, що є необхідною умовою гармонійного розвитку сучасної молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За даними наукових досліджень здоров'я сучасної молоді України є вкрай незадовільним, а сама проблема охорони здоров'я позначена як «найгостріша соціальна проблема України».

Зауважимо, що Кримінальне законодавство не може залишатися індиферентним у випадках заподіяння шкоди здоров'ю під час заняттях спортом, занять з фізичного виховання, тому особливого розгляду заслуговує проблема відповідальності за заподіяння шкоди здоров'ю людини при проведенні спортивних ігор і змагань [3, с. 240].

Окрім цього, для успішного формування у студентів і студентів-спортсменів бойового хортингу звички до здорового способу життя засобами фізичного виховання, повинні пам'ятати та дотримуватися гендерного підходу. Адже, актуальність долучення гендерної проблематики до освітньої системи України на початку XXI ст. пов'язана з позитивними тенденціями розвитку галузі освіти, а саме: варіативністю, студентоцентризмом, відкритістю до суспільства та особливо – з якістю освіти, рівним доступом обох статей до різних сфер

суспільного життя, що в майбутньому визначатиме гідні умови життєдіяльності жінок і чоловіків. Важливими компонентами гендерної соціалізації особистості є гендерна освіта та гендерне виховання [4, с. 249].

Фізичне виховання в контексті специфіки сучасного життя виступає як найважливіша складова у формуванні звички до здорового способу життя. Бо це забезпечує мобілізацію «здорового духу» особистості, покращує самоорганізацію, сприяє самовихованню, несумісне зі шкідливими звичками.

Таким чином, формується потреба у здоровому та збалансованому харчуванні. Фізичне виховання є найважливішою запорукою формування здорової фізичної культури. У студентів є коло знань, пов'язаних не тільки з уявленнями про стандартні рухливі вправи, а також з поглядами на важливість гігієни та збалансованого здорового харчування. Іншими словами, фізичне виховання забезпечує формування у студентів звички до здорового способу життя.

Отже, для підвищення фізичного здоров'я студентів важливим є система удосконалення фізичного виховання і спорту в закладах освіти, яка повинна здійснюватися в таких аспектах.

Здоровий спосіб життя - це цінності, принципи, інструменти, поведінка та дії, які людина використовує для збереження та зміцнення свого здоров'я. Основними складовими здорового способу життя є елементи, які взаємопов'язані і відображені в духовному, соціальному, психологічному і фізичному аспекті, що в свою чергу визначає цілісність її сприйняття та розуміння.

Аналіз науково-методичних джерел свідчить, що українські педагоги визначають деякі загальні групи навичок, що забезпечують здоровий спосіб життя. До першої групи належать ті, що сприяють фізичному, до другої – соціальному, третє - духовне і душевне здоров'я.

Особливо велику увагу у формуванні звички до здорового способу життя слід приділяти оздоровчій роботі у позаурочний час. Спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове охоплення студентів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я сучасної молоді, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності. Всі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позанавчальної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного студента до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом, що позитивно впливатиме формування звички до здорового способу життя [1; 2].

### ***Висновки.***

Нові підходи до організації фізичного виховання в закладах освіти пов'язана з формуванням звички студентів до здорового способу, враховуючи їх стан здоров'я, мотивацію до рухової активності тощо.

Незадовільний стан здоров'я сучасної молоді, зневажливе ставлення більшості з них до основних норм здорового способу життя, породжує

загальнонаціональну проблему, що виливається в різке зменшення чисельності населення країни, зниження загального рівня фізичного і психічного здоров'я нації. Основними підходами у покращенні фізичного виховання є фізкультурно-оздоровча діяльність та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. Формування звички до здорового способу життя вимагає проведення комплексних цільових досліджень причин існуючого стану речей у сучасному середовищі, підвищення рівня знань студентів щодо особливостей формування, збереження і зміцнення здоров'я та здорового способу життя.

Бойовий хортинг – відображає при цьому всю універсальність соціальних ролей і значень такої вимоги (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник, формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені) [5, с. 348].

Тому доцільно було б застосовувати диференційований підхід і брати до уваги вікові особливості; особливості психолого-педагогічного виховання юнаків і дівчат; встановлювати взаємозв'язок між цими ознаками і мотивацією діяльності; ціннісними орієнтаціями у фізичному вихованні; враховувати рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат тощо [4, с. 254].

### Література

1. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б.Ф. Ведмеденко. – Київ, 1993. – 33 с.
2. Демінська Л.О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. - №
3. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 240-246).
4. Dikhtiarenko Zoia. Features of the gender approach in physical culture (5-9 grades) and in physical education classes with elements of Combat horting during martial law / Zoia Dikhtiarenko, Tetiana Malechko, Larysa Pustolyakova, Veronica Yeromenko // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 248-256.
5. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsyukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

# **СПОРІДНЕНІСТЬ ПОНЯТЬ: «ГРА», «РУХЛИВА ГРА», «БОЙОВИЙ ХОРИНГ» І «ВОЄННИЙ СТАН» У ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ТА МЕТОДИЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

**Цвіга А. О.,**

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

**Петрова О. О. ,**

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня заочної форми навчання, галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка, спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт» ДПУ; учитель фізичної культури Приватного ліцею «ДієСлово», м. Херсон (он-лайн); учитель трудового навчання та групи продовженого дня Приватного ліцею «Академія мудрості», м. Бучі (оф-лайн);*

**Діхтяренко З. М. ,**

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету СГТСП Державного податкового університету;*

**Гонтар Ю. В.,**

*методист кафедри військової підготовки  
Державного податкового університету*

**Анотація.** *Здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня намагалися в науковій публікації через психолого-педагогічну та методичну літературу теоретично дослідити поняття: «гра», «рухлива гра», «бойовий хортинг» і воєнний стан і визнати / спростувати їх спорідненість.*

**Ключові слова:** *гра, рухлива гра, бойовий хортинг, воєнний стан, психолого-педагогічній література, методична література.*

**Вступ.** У сучасних умовах роботи закладів вищої освіти вивчення будь-якої навчальної дисципліни починається з освоєння її понятійного апарату, тобто, зі специфічних професійних термінів і понять. ... Основою професійного спілкування в будь-якій галузі є спеціальна термінологія, що вдосконалюється разом із розвитком відповідного фаху. Але, формування фізкультурної термінології саме по собі лише половина проблеми, а основне – володіння нею і застосування в безпосередньому спілкуванні та викладанні, що значно підвищує розуміння та взаємопорозуміння. Спортивні терміни мають свої особливості. Вони становлять складну систему термінів і правил користування ними. Специфіка спортивних термінів полягає в тому, що вони дуже різноманітні і доволі нечасто зустрічаються у звичайній діяльності людини. Переважна більшість спортивних термінів мають абстрактний характер, через що пояснити їх дуже важко. Так, для їх пояснення потрібно більше десятка слів [3, с. 3].

**Аналіз літературних джерел.** Отже, підкреслюючи важливість трактування понять, на всіх етапах історичного розвитку людини, відомі

давньогрецькі філософи, історики, правителі держав, психологи, педагоги та ін. (І. Бех, Е. Вільчковський, С. Гончаренко, Демокріт, Епікур, Є. Ільїн, О. Запорожець, В. Зеньківський, Г. Костюк, В. Кремінь, Лукреція, О. Леонт'єв, Дж. Локк, Г. Люблінська, Я. Мудрий, Ж. Піаже, Е. Покровский, С. Рубінштейн, С. Русова, В. Селиванов, І. Сеченов, Сократ, М. Солопчук, В. Сухомлинський, О. Степанов, К. Ушинський, М. Фіцула, З. Фрейд, В. Ягупов, М. Ярмаченка та ін.) звертали увагу на сутність, що передбачалася в поясненнях.

Майже в п'ятсот науково-методичних джерелах, монографіях, наукових статтях є визначення поняття «бойовий хортинг» – відтворений українськими науковцями, спортсменами та тренерами міжнародного класу національний професійно-прикладний вид спорту України спорту [10-14].

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту ДПУ на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР 0121U113261); 2) ІПВ НАПН України на 2023-2025 роки за загальною темою: «Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти» (ДР № 0123U100608).

**Мета** публікації – теоретично дослідити в психолого-педагогічній та методичній літературі поняття: «гра», «рухлива гра», «бойовий хортинг» і «воєнний стан», виявивши / спростувавши спорідненість.

**Вклад основного матеріалу дослідження.** Таким чином, згідно етимологічного словника лексема «гра» старослов'янського походження, яке не має достовірної етимології; розвинулася з старослов'янського «jъgra» – іскра і давньоіндійського «aig» – різко рухатися; споріднене з старослов'янським «бавити» – замовляти, закликати; праслов'янським «baviti» – говорити, розповідати; індоєвропейським «bha» – говорити, розважати [6, с. 30].

По-своєму тлумачать значення слова «гра» різні народи: у древніх греків – дія, яка притаманна дітям і виражається тим, що тепер називається «віддаватися хлопчатістю»; у євреїв – жарти та сміх; у римлян «Iodo» – радість, веселощі; по санскритськи «кляда» – гра, радість; у німців «spilan» – легкий плавний рух, на зразок руху маятника, який приносить задоволення. Згодом усі європейські народи під грою розуміють, по-перше, неважку роботу, по-друге, роботу, від якої отримуєш утіху і радість [5, с. 31].

Дорослі так само, як діти, люблять гру. По суті, всі вболівальники, що сидять на трибунах стадіонів або дивляться ігрові поєдинки по телевізору, є учасниками гри. Вони подумки знаходять способи вирішення нагальних завдань,

не менше гравців вони схвильовані забитим голом або влучно кинутою у ціль битою гравця в городки і т.д. [4, с. 3].

Тлумачення слова «гра» із «Словника української мови»: гра, и, ж. (мн. ігри, ігор). 1. Дія за значенням грати, гратися; забава (*Оксано, Оксано! ..де твої танці та скоки? де твої ігри та щебетання?..* (Кв.-Осн., II, 1956, 443); // Заняття дітей. *Обидві дівчини, мала і велика, були між собою у щирій приязні, я часто заставляла їх за розмовою або якоюсь дитячою грою* (Л. Укр., III, 1952, 612). У ряді праць показано роль гри, що є провідною діяльністю в дошкільному віці, в розвитку мислення дітей)<sup>2</sup>.

Е. Клапаред, визначаючи та описуючи чотири теорії гри (теорія відпочинку; теорія надлишку енергії; теорія атавізму (закон Геккеля); теорія підготовчої вправи) пише, що зацікавленість і гра повинні лежати в основі будь-якого виховання [5, с. 42].

У словнику термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання» (укладачі: О. Гуржий і А. Порохнявий) слово «гра» тлумачаться як форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого у соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури (особливий вид суспільної практики, який відтворює норми людського життя та діяльності, сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості) [3, с. 7].

Укладачі словника основних понять з фізичної культури – О. Согоконь і О. Донець подають поняття «гра» як діяльність із розважальною та іноді навчальною метою. Гра відрізняється від роботи тим, що не ставить перед собою корисної практичної мети, і від мистецтва тим, що не створює художніх цінностей, хоча кордони між цими видами діяльності розмиті. Це звична форма занять для школярів. Для дітей молодшого шкільного віку це не тільки розвага, але і спосіб розвитку (вікова особливість). За допомогою ігор, що вимагають прояви рухової активності, учні засвоюють правила і норми раціональних форм рухів, розвивають психічні та фізичні якості, комунікативні здібності [7, с. 17-18].

В іншому науковому джерелі – українському педагогічному словнику С. Гончаренко пише, що гра – форма вільного самовияву людини, яка передбачає реальну відкритість світові можливого й розгортається або у вигляді змагання, або у вигляді зображення (виконання, репрезентації) якихось ситуацій, смислів, станів [2, с. 73].

Поняття «гра» розглядається як вид діяльності, мотив якої полягає не в її результатах, а в самому процесі. Значною мірою впливає на розвиток особистості, особливо у дитинстві.

Дитячі ігри – один із найважливіших засобів дитячого розвитку. Гра є провідною діяльністю дітей. Рухливі ігри сприяють фізичному вихованню дітей, розвитку сили волі, сміливості, наполегливості, витримки, рішучості. В цих іграх складаються перші колективи дітей.

<sup>2</sup> <https://slovnkyk.ua/index.php?swrd=%D0%B3%D1%80%D0%B0>

Гра – це специфічна форма прояву дитячої активності в певному непродуктивному виді діяльності, спрямованому не на одержання результату, а на переживання задоволення від самого процесу.

Дитяча гра – це вид діяльності, який історично виник у людському суспільстві і полягає у відтворенні дітьми в доступній для них формі дій дорослих та відносин між ними і спрямована на пізнання навколишньої дійсності. У дошкільному віці гра є провідним видом діяльності і створює найсприятливіші умови для психічного і розумового розвитку. Розробки теорії дитячої гри (Л. Виготський, О. Леонтьєв, Д. Ельконін) зазначають, що під час гри в дитини з'являється потреба здійснювати активний вплив на навколишні предмети, розвиваються інтелектуальні, емоційні, вольові та моральні якості, формуються всі сторони її особистості [6, с. 37].

У сучасному тлумачному психологічному словнику (укладач В. Шапар) поняття «гра» цитується як форму діяльності в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, зафіксованого в соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури. У грі як особливому виді суспільної практики відтворюються норми людського життя і діяльності, підпорядкування яким забезпечує пізнання і засвоєння предметної і соціальної дійсності, а також інтелектуальний, емоційний і моральний розвиток особистості. Відмітні ознаки розгортання гри – швидка зміна ситуацій, у яких перебуває об'єкт, і настільки ж швидке пристосування його дій до нової ситуації. У структуру гри дітей входять:

- 1) ролі, гра ділова взяті на себе граючими;
- 2) ігрові дії як засіб реалізації цих ролей;
- 3) ігрове застосування предметів – заміщення реальних предметів ігровими, умовними;
- 4) реальні відносини між граючими.

Одиниця гри й одночасно центральний момент, що поєднує всі її аспекти, – роль. Сюжетом гри є відтворена в ній сфера дійсності; змістом гри виступає те, що відтворюється дітьми як головний момент діяльності та відносин між дорослими в їхньому трудовому і громадському житті. У грі відбувається формування довільної поведінки дитини, її соціалізація.

Характерна риса гри – її двоплановість, властива також драматичному мистецтву, елементи якого зберігаються в будь-якій колективній грі: 1) граючий виконує реальну діяльність, реалізація якої потребує дій, обумовлених вирішенням цілком конкретних, часто нестандартних завдань; 2) ряд моментів цієї діяльності носить умовний характер, що дозволяє відійти від реальної ситуації з її відповідальністю і численними прихідними обставинами. Двоплановість обумовлює розвиваючий ефект гри [8, с. 79, 80].

Гра – діяльність людини з моделювання іншого виду діяльності з розважальною чи навчальною метою. Гра відрізняється від роботи тим, що не ставить перед собою безпосередньо корисної мети (хоча сама гра може мати свою

власну корисність), а також тісно межує з мистецтвом, хоч зазвичай не створює художніх цінностей<sup>3</sup>.

Гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на перемогу в досягненні умовної мети, яку гравці самі ставлять перед собою.

Гра входить в життя дитини з самого раннього віку: гра виховує, задовольняє потребу у спілкуванні, отриманні інформації про оточуючий світ природи (флори і фауни), людських відносин.

Адже, гра – це не просто забавка, а водночас і весела школа життя. В іграх закладена народна мудрість. Вони не лише розвивають фантазію, кмітливість, спритність, також навчають справедливості, чесності, знайомлять нас із давніми народними звичаями, уявленнями про світ. Тому основним завданням, що стоїть перед педагогами, – це покращити всебічний розвиток молодших школярів, виховувати в них почуття прекрасного, формувати високі естетичні смаки, вміння розуміти та цінити красу і багатство рідної природи, любов і відданість своїй Батьківщині [4, с. 4, 7, 343].

В іншому словнику основних понять з фізичної культури для студентів факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів, укладачі О. Согоконь і О. Донець поняття «рухлива гра» цитують як усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення розумової, ігрової мети. Крім цього, рухлива гра – це активна рухова діяльність дітей. Рухлива гра багатьма авторами визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується в переваж на етапі закріпленні та удосконаленні рухових навичок. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду дитини [7, с. 57].

Укладачі: О. Гуржий і А. Порохнявий у словнику термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання» поняття «рухлива гра» цитують як усвідомлена, емоційна діяльність, спрямована на досягнення розумової, ігрової мети [3, с. 18].

Рухливі ігри зміцнюють здоров'я, виховують дітей і дорослих, сприяють гармонійному розвитку особистості. ... У рухливих іграх із віршами, піснями, приказками у дітей розвиваються мова, мислення, збільшується запас слів, з'являється бажання своєчасно вимовити потрібне слово або речення.

Рухливі ігри є фундаментом для опанування спортивних ігор. Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною [4, с. 3, 6, 7].

Майже в п'ятсот науково-методичних джерелах, монографіях, наукових статтях є визначення поняття «бойовий хортинг» – створений в Україні вид спорту. У ряді публікацій [10-14] стверджується, що бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і

<sup>3</sup> <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0>

відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрмоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня. ...

Слід зауважити, що праукраїнський епос щодо стародавніх оздоровчих і спортивно-розважальних звичаїв, на історичному та філософському фундаменті яких ґрунтується бойовий хортинг, розвивається в двох абсолютно різних регістрах, що символізують відповідно «військову» та «культурну» народні традиції. Як би далеко не стояла від нас у часі стародавня Київська Русь чи Запорозька Січ, ці два історичні генератори наших народних традицій досі здатні захопити широку аудиторію тренерів, спортсменів, науковців, істориків, читачів, звичайних громадян, які поділяють ті ж цінності і одностайно захоплюються головними героями цих двох історичних епох: Київським Князем Володимиром Великим, Ярославом Мудрим, кошовим отаманом Іваном Сірко тощо.

Акцент робимо на Закон України «Про правовий режим воєнного стану», стаття 1. Так, поняття «воєнний стан» трактується як особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень [1].

Отже, з вище теоретично досліджених у психолого-педагогічній, методичній літературі та словниках понять: «гра», «рухлива гра», «бойовий хортинг» і «воєнний стан» авторами наукової публікації було виявлено спорідненість через:

- взаємопов'язаність між собою в багатьох наукових дослідженнях і публікаціях;

- у нашій країні Указом Президента України № 64/2022 від 24.02.2022 р. введено воєнний стан із 05 години 30 хвилин 24 лютого 2022 року строком на 30 діб (<https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>), який продовжується відповідно до чинного законодавства України;

- під час введення воєнного стану працюють заклади загальної середньої освіти (ЗЗСО) в режимах: он-лайн, оф-лайн, змішаному, де проводяться ігри, рухливі ігри, працює секція «Бойовий хортинг»;

- справедлива народна мудрість стверджує, що «Людина пізнається в біді, а дитина – в грі». В процесі ігрової діяльності яскраво проявляються індивідуальні особливості дітей і дорослих, оскільки розкріпаються стримуючі центри, природніше проявляються емоції, психічні і фізичні зусилля. Зрозуміло, що так як людина в грі розкривається, вона є доступнішою для спостереження. Цей момент використовують тренери для виявлення спортивних талантів. У практиці відбору людей для великого спорту часто використовують спеціальні ігри-тести. Спостереження за поведінкою дітей в грі корисні не тільки для тренерів, але і для дорослих, яким необхідно краще пізнати дитину: педагогам, вихователям, методистам [4, с. 3];

- бойовий хортинг – явище загальнолюдське і належить усім епохам. Ще у Стародавньому Києві, столиці Київської Русі виник звичай періодично збирати жителів різних міст-держав на свята, веселощі та ігри, що включали протистояння з боротьби і рукопашної сутички. Сильні чоловіки того часу таким чином демонстрували переваги чемпіонів і досконалість людського організму у всіх сферах, у яких вона може бути проявлена. Під час свят, веселощів та ігор вручали нагороди переможцям та прославляли ті міста і поселення, які вони представляли. Суперництво в ході змагань служило єднанню громади в суспільному житті. Так само на землях Придніпров'я, Запорозжя, Таврії проводилися подібні змагання. З історії відомі змагання у колі козаків на майдані Запорозької Січі [10-14].

#### *Література*

1. Закон України «Про правовий режим воєнного стану». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
3. Гуржий О. С. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання» / О. С. Гуржий, А. В. Порохнявий. – Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. – 36 с.
4. Гуска М. Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навч-метод посіб. / М. Б. Гуска, М. В. Зубаль, М. В. Гуска, В. Й. Мазур. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. – 360 с.
5. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 275 с.
6. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості учнів загальноосвітньої школи засобами ігрової діяльності : метод реком. / З. М. Діхтяренко. – К.: Наук. світ, 2008. – 41 с.
7. Петрова О. О. Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота) / О. О. Петрова, А. О. Цвіга, З. М. Діхтяренко, Ю. В. Гонтар // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника

освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 100-108.

8. Словник основних понять з фізичної культури : для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / уклад. О. А. Согоконь, О. В. Донець. – Полтава : Сімон, 2020. – 111 с.

9. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2007. – 640 с.

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

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

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

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

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

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»  
КАФЕДРА «ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»  
ГО «ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ»**



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

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

Електронне видання

**01-02 листопада 2023 року**

**Буча, 2023**

Рекомендовано до друку  
Вченою радою Приватного вищого навчального закладу  
«Український гуманітарний інститут»  
(протокол № 3 від 16 листопада 2023 року)

**Редакційна колегія:**

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

**Шевчук Андрій Васильович**, президент освітнього комплексу, ректор УАТІ;

**Куриляк Валентина Василівна**, проректор по науковій роботі УГІ, доктор богослов'я, доктор філософії, доцент, доцент кафедри філософії, теології та історії церкви Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;

**Корженко Ірина Олександрівна**, гарант ОПП «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук, доцент;

**Опарін Олексій Анатолійович**, завідувач кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», доктор медичних наук, професор;

**Стешиц Андрій Володимирович**, заступник завідувача кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут».

**Діхтяренко Зоя Михайлівна**, доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, кандидат педагогічних наук, доцент, голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України».

**П 32 Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)** [Електронне видання]: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – 308 с. – PDF формат.

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

**Редакційна колегія не завжди поділяє думку авторів і не несе відповідальності за недостовірність опублікованих даних. Матеріали друкуються в авторській редакції.**

**За точність викладеного тексту відповідальність покладена на авторів.**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Квасниця І. М.</b><br>Формування професійної мобільності майбутніх тренерів-викладачів бойового хортингу в процесі професійної підготовки                                                                                                                                                    | 42  |
| <b>Коржова О. О., Демченко Н. В.</b><br>Фізична підготовка майбутніх студентів-програмістів засобами бойового хортингу і аеробіки                                                                                                                                                               | 46  |
| <b>Костенко С. В., Костенко В. С.</b><br>Навчання методиці розвитку швидкості в учнів 9-11 класів під час проходження тренерської практики                                                                                                                                                      | 51  |
| <b>Отравенко О. В., Воронцов С. Б.</b><br>Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій в умовах дистанційного навчання                                                                                                                              | 56  |
| <b>Чернишин В. М., Хіміч В. Л.</b><br>Новітні фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача                                                                                                                                                                                | 62  |
| <b>Юсупов О. І., Кононенко Р. Р., Родченко А. В.,<br/>Лаврентьєв О. М., Діхтяренко З. М.</b><br>Підготовка майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану: впровадження авторських методик учням 5-9 класів (експериментальна робота) | 66  |
| <b>Секція 3.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |
| <b>Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України</b>                                                                                                                                                                                                                  | 77  |
| <b>Борсукова Д. М., Малиновський М. С., Діхтяренко З. М.</b><br>Рациональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану                                                                                                                        | 77  |
| <b>Грибан Г. П., Канішевська Л. В.,<br/>Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М.</b><br>Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів                                                                                   | 88  |
| <b>Жуляєв В. М.</b><br>Вболівальники як учасники спортивних ритуалів і споживачі спортивних заходів: досвід спортсменам бойового хортингу                                                                                                                                                       | 107 |
| <b>Коржова Д. О., Демченко Н. В.</b><br>Використання сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті (на прикладі бойового хортингу)                                                                                                                                              | 112 |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Лещенко Д. І., Хіміч В. Л.</b><br>Значення спортивної ходьби на тренуванні<br>з бойового хортингу                                                                                                                                             | 115 |
| <b>Науменко І. М., Олійник Т. О., Діхтяренко З. М.</b><br>Роль музики для формування активної життєвої позиції під час<br>тренувань спортсменів бойового хортингу                                                                                | 118 |
| <b>Охріменко З. В., Морін О. Л.</b><br>Формування кар'єрної спрямованості як запорука забезпечення для<br>учнівської молоді – спортсменів бойового хортингу в майбутньому<br>високого рівня життя                                                | 126 |
| <b>Присяжнюк С. І., Єрмоменко Е. А., Кукушкін К. М.,<br/>Діхтяренко З. М., Карасевич С. А.</b><br>Положення про суддівську колегію<br>Національної федерації бойового хортингу України:<br>теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів | 130 |
| <b>Пустолякова Л. М.</b><br>Формування у студентів і студентів-спортсменів бойового хортингу<br>звички до здорового способу життя засобами фізичного виховання                                                                                   | 159 |
| <b>Цвіга А. О., Петрова О. О.,<br/>Діхтяренко З. М., Гонтар Ю. В.</b><br>Спорідненість понять: «гра», «рухлива гра», «бойовий хортинг» і<br>«воєнний стан» у психолого-педагогічній та методичній літературі                                     | 163 |

#### Секція 4.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Сучасні заклади загальної середньої освіти: програма<br/>Президента України «Здорова України»; нові підходи до<br/>впровадження ключових компетентностей в Новій українській<br/>школі; цифровізація освітнього процесу; виховання особистості та<br/>розвиток фізичних якостей на уроках фізичної культури;<br/>впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках і в<br/>закладах загальної середньої освіти;<br/>інноваційні освітні проекти для забезпечення якості освітнього<br/>процесу; дистанційна освіта</b> | 171 |
| <b>Іванов К. О., Отравенко О. В.</b><br>Актуальні проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності<br>дітей з обмеженими можливостями в закладах спеціальної освіти                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 171 |
| <b>Сидоренко Д. М., Квасниця О. М.</b><br>Особливості технічної підготовки у футболі<br>на етапі початкової підготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 178 |