

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

**МАТЕРІАЛИ  
ПЕРШОЇ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ  
ДО ДНЯ ЗАСНУВАННЯ ХОРТИНГУ  
«ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ БРЕНД УКРАЇНИ У СВІТІ:  
ОЛІМПІЙСЬКА ПЕРСПЕКТИВА»  
(22-23 березня 2018)**

**Київ  
Видавець Паливода А. В.  
2018**

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

Рекомендовано до друку Вченою радою Університету  
державної фіскальної служби України  
(протокол № 6 від 26 червня 2018 р.)

**Редакційна колегія:**

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

**Рецензенти:**

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

**М 34**      **Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.**

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

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

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

## ЗМІСТ

<b>СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ</b>	<b>7</b>
<i>Бойко Валерій, Шевцова Дар'я</i> Страхування спортсменів, які займаються хортингом	7
<i>Войтенко Святослав</i> Сучасний стан розвитку хортингу – українського національного єдиноборства	10
<i>Коваленко Андрій</i> Ритмопластика на заняттях з хортингу для дітей дошкільного віку	12
<i>Малинський Ігор, Черкас Богдана</i> Специфіка здійснення заходів із фінансово-економічно підтримки хортингу та фізичної культури	15
<i>Мацковська Каріна</i> Ефективність сучасного стану хортингу в розрізі фінансів	19
<i>Рябокінь Таїсія</i> Здійснення заходів із фінансування фізичної культури та хортингу в умовах кризи	23
<i>Хатько Алла</i> Використання інтегрованих хмарних сервісів Google у діяльності фахівців з хортингу	28
<i>Хіміч Віта</i> Танцювальний хортинг у системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до використання засобів народно-хореографічного мистецтва у професійній діяльності	31
<i>Чунарьова Євгенія</i> Сучасні правові аспекти визнання хортингу	33
<b>ПРИКЛАДНІ ВИДИ ХОРТИНГУ, ВПЛИВ ХОРТИНГУ НА ВІЙСЬКОВУ, ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНУ, СПЕЦІАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ТА БОЙОВУ ПІДГОТОВКУ</b>	<b>36</b>
<i>Горова Софія</i> Поліцейський хортинг, як різновид бойового мистецтва в Україні	36
<i>Єрмоменко Вероніка</i> Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом	37
<i>Єрмоменко Едуард</i> Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу	44
<i>Лопушанська Катерина</i> Законодавчі акти для українських військових, які займаються військовим хортингом	53
<i>Луценко Роберт, Хоменко Валерій, Нагибіна Ольга</i> Поліцейський хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України	56
<i>Льона Максим</i> Поліцейський хортинг – прикладний вид хортингу	60
<i>Нечерда Валерія</i> Виховання толерантності майбутніх працівників поліції засобами поліцейського хортингу	62

<b><i>Овсяннікова Вікторія</i></b> Поліцейський хортинг – історія, перспективи, місце в системі бойових мистецтв	64
<b><i>Тищенко Катерина</i></b> Поліцейський хортинг в Україні: багаторівнева підготовка професіоналів і виховання свідомої молоді	65
<b><i>Шаповалов Борис</i></b> Передумови створення поліцейського хортингу та динаміка розвитку цього виду спорту у 2015-2017 роках	67
<b><i>Шибут Владислав</i></b> Поліцейський хортинг, як альтернативний засіб підготовки оперативних підрозділів національної поліції України	69
<b>РОЛЬ ХОРТИНГУ В НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ</b>	72
<b><i>Гребенюк Марина</i></b> Професійна самоідентифікація фахівця сектору безпеки як чинник психологічної готовності до захисту Вітчизни	72
<b><i>Гриців Тетяна</i></b> Діагностика вихованості ціннісного ставлення до Батьківщини у молодших школярів	73
<b><i>Дивнич Олександр, Бреус Дмитро</i></b> Психологічна підготовка молоді до військової діяльності	76
<b><i>Калениченко Руслан, Мустафасв Геннадій, Льовкіна Олена</i></b> Дослідження формування соціально-психологічної готовності юнаків до служби в Збройних Силах	77
<b><i>Мазур Ірина</i></b> Взаємодія суспільних інституцій у підготовці учнівської молоді до захисту Вітчизни	79
<b><i>Мороз Діана</i></b> Основні аспекти військово-патріотичного виховання дітей і молоді на засадах хортингу в Україні	80
<b><i>Остапенко Олександр, Тимчик Микола</i></b> Компетентнісний підхід щодо формування в старшокласників готовності до військової служби	84
<b><i>Петренко Тетяна</i></b> Роль хортингу в національно-патріотичному вихованні	86
<b><i>Серветник Андрій</i></b> Хортинг, як чинник патріотичного виховання студентської молоді	89
<b><i>Сушло Тетяна</i></b> Хортинг, як вияв національної приналежності	91
<b><i>Тарасова Тетяна</i></b> Військово-спортивна гра у формуванні просоціальної поведінки підлітків	92
<b><i>Яворська Оксана</i></b> Хортинг, як засіб підготовки учнівської молоді до захисту Вітчизни	96
<b>ІСТОРИЧНЕ, ФІЛОСОФСЬКЕ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ПІДРУНТЯ ХОРТИНГУ</b>	98
<b><i>Батрак Тетяна</i></b> Український національний вид спорту – хортинг	98

<b><i>Бережна Анна</i></b>	
Хортинг. Народжене в Україні унікальне бойове мистецтво	99
<b><i>Божук Ірина</i></b>	
Сутність хортингу, як національного виду спорту України	103
<b><i>Болтівець Сергій</i></b>	
Хортовий «хист»: об'єктивізація психофізіологічної готовності	105
<b><i>Буличов Олександр</i></b>	
Психолого-педагогічне підґрунття українського національного виду спорту – хортингу	108
<b><i>Васецький Юрій, Овсюкова Ольга</i></b>	
Хортинг – національний бренд України у світі	112
<b><i>Головащенко Роман, Слинявчук Юлія</i></b>	
Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України	117
<b><i>Дорошенко Юлія, Барановська Вероніка</i></b>	
Історія становлення та розвитку хортингу в Україні	122
<b><i>Змитрович Діана</i></b>	
Хортинг – українське єдиноборство	125
<b><i>Івашко Анастасія</i></b>	
Історичні передумови становлення та розвитку національного виду спорту – хортингу в Україні	126
<b><i>Казакова Анна</i></b>	
Хортинг – національний бренд України у світі	128
<b><i>Кучер Ольга</i></b>	
Історичні аспекти становлення хортингу в Україні, як козацької боротьби	133
<b><i>Морін Олег</i></b>	
Трудове виховання молодших школярів засобами хортингу	136
<b><i>Назаренко Юлія</i></b>	
Хортинг – національний бренд України у світі	138
<b><i>Острианська Олена, Єременко Раїса, Петриченко Надія</i></b>	
Українські народні традиції, звичаї та обряди як чинники соціалізації дитини старшого дошкільного віку в театралізованій діяльності у ЗДО	142
<b><i>Позднякова Ольга</i></b>	
Історія становлення та розвитку хортингу як національного виду спорту України	147
<b><i>Головащенко Роман, Коцюба Сергій, Степаненко Всеволод</i></b>	
Виховний потенціал хортингу та важливість його розвитку як національного надбання	149
<b><i>Хандюк Олександр, Хандюк Олена</i></b>	
Хортинг – одна із важливих складових сучасної початкової освіти	154
<b><i>Шпак Мар'яна</i></b>	
Процес становлення та розвитку українського хортингу та його вплив на сучасність	155
<b><i>Ясеннюк Анастасія</i></b>	
Українське національне єдиноборство – хортинг у ВНЗ	157
<b>МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ: РЕКРЕАЦІЯ, РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>	159
<b><i>Буравська Діана</i></b>	
Лікувальна фізкультура. Вплив вправ хортингу на вегето судинну дистонію	159

<i>Городнича Катерина, Полюхович Аліна</i>	
Рухлива активність і навколишнє природне середовище – чинники збереження здоров'я в студентів-хортингістів	164
<i>Діхтяренко Зоя, Щebetун Тетяна</i>	
Самооцінка втоми в хортингістів під час фізичної та розумової праці	168
<i>Колос Валентина</i>	
Валеологічна освіта дітей дошкільного віку на прикладі гуртка з хортингу	173
<i>Костючик Дарина-Михайлина</i>	
Впровадження медико-біологічних основ хортингу студентам	174
<i>Коцера Людмила</i>	
Вплив занять з хортингу на здоров'я студентів	179
<i>Раціборський Назар</i>	
Значення морально-вольових якостей для виховання студентів-хортингістів УДФСУ	182
<b>ЄВРОПЕЙСЬКІ ТА ВІТЧИЗНЯНІ ВЕКТОРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ</b>	184
<i>Білоцерківська Катерина</i>	
Айкідо – шлях гармонії енергії та духу	184
<i>Красько Васирина</i>	
Айкідо – бойове мистецтво чи релігія?	185
<i>Мазур Ірина</i>	
Студентський спорт України: нормативно-правове регулювання	187
<i>Рябіна Світлана</i>	
Фінансування українського спорту	192
<i>Сотник Ольга</i>	
Фінансування спорту в Україні на сучасному етапі розвитку	196
<i>Шаповалюк Іванна</i>	
Бойові мистецтва світу	199

## СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ

*Валерій Бойко, канд. пед. наук., професор,  
завідувач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ,*

*Дар'я Шевцова,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

### **СТРАХУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОРТИНГОМ**

**Анотація.** *Звертається увага, що в правовому регулюванні, відносини, пов'язані зі страхуванням, що виникають у національній сфері фізичної культури і спорту, регулюються нормами Конституції України [4], Закону України «Про страхування» [6] і глави 67 ЦК України. Відповідно до ст. 6 ЗУ «Про страхування» існують дві форми страхування – добровільне та обов'язкове. Перераховуються: види страхування при добровільному страхуванні у професійному спорті; програми страхування, що розроблені для спортсменів клубних команд і збірних команд, а також для особистого страхування спортсменів; розмір страхового тарифу тощо.*

**Ключові слова:** *хортинг, спортсмени, правовому регулювання, страхування, фізична культура і спорт, Конституція України, Закону України «Про страхування», ЦК України, форми страхування.*

Хортинг – це новий вид спорту, зароджений в Україні. Це комплексна система фізичної підготовки для дітей та юнацтва, яка дуже швидко стала популярною, і була підтримана спортивними організаціями та переросла в досить сильний фізкультурно-оздоровчий рух у багатьох містах і областях України [1; 3; 5]. Але, як і в інших видах спорту, при зайнятті хортингом можна отримати травму. Важливою складовою спортивних єдиноборств в Україні, а саме хортингу є страхування спортсменів від нещасних випадків під час тренування чи змагань. Тому страхування має посісти чільне місце у даній сфері спорту. Сьогодні страхові компанії виступають спонсорами спортивних заходів, страхують ризики професійних спортсменів і спортсменів-аматорів, а також спортклуби та їх інвентар. І хоча в усьому світі сфера спорту є дуже привабливою для страхових компаній, але в Україні даний вид страхування ще дуже далекий від європейського рівня розвитку [2, с. 244].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дослідженням хортингу та проблем із страхуванням спортсменів займалися такі вчені: В. Ф. Бойко, І. Л. Гасюк, З. М. Діхтяренко, Ю. Ю. Дрьомов, Е. А. Єрьоменко, М. Д. Зубалій, Д. В. Іваницький, В. В. Кононович, В. В. Косухін, І. Й. Малинський, А. Я. Палюх, А. О. Полянський, В. Г. Саєнко, Р. Г. Соболев, А. С. Суха, С. І. Присяжнюк, С. О. Сичов, М. А. Тіхонова, М. В. Трубіна та ін. [1–3; 8–10]. Вони досліджують нормативно-правові основи фізичної культури і спорту в Україні, види та способи страхування спортсменів, які займаються єдиноборством. Адже, страхування являє собою життєво важливий ринковий механізм, що має особливе значення для кожного спортсмена, життя якого нерозривно пов'язане з повсякденним ризиком отримання травми (на тренуванні, змаганнях, у побуті). Ризики такого роду являються невід'ємною частиною професійної діяльності спортсменів і жодні заходи або ж властивості чи талант людини не в змозі запобігти їхньому настанню. В усьому світі сфера спорту є привабливою для страхування, але в Україні це не досить розвиненою, тому даний аспект потребує вивчення і вдосконалення в усіх структурних рівнях [2, с. 245].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Спорт – це фізична сила, досягнення і, звичайно, задоволення. Заняття спортом пов'язані з інтенсивними тренуваннями, випробуванням наших можливостей. На жаль, важкі травми на тренуваннях і змаганнях не така вже й велика рідкість. Як свідчить офіційна статистика, близько третини звернень до травматолога пов'язані з травмами, отриманими на тренуваннях. Тому, на страховому ринку відносно недавно з'явився новий продукт спортивна страховка, який стрімко набирає популярність в нашій країні. Також, сьогодні обов'язковою умовою участі спортсменів у змаганнях і підготовчих тренуваннях нерідко стає страхування від нещасного випадку на

змаганнях. Це не тільки знімає з керівників спортивних Федерацій фінансові претензії травмованих спортсменів і їх представників, а й дозволяє частково або повністю компенсувати витрати на лікування. Тому страхування в цій сфері є обов'язковим [2, с. 246].

Страхування дуже важливе в виді спорту, як єдиноборство хортинг. Страхові поліси для різних видів спорту мають підвищені тарифи, тому що ймовірність настання страхового випадку у них найбільша порівняно з іншими видами спорту і в разі настання страхового випадку, лікування спортсмена покладається на клуб і страхову компанію. Важливим також є те, що відомі спортивні бренди отримують дуже високі доходи, і тому вони можуть оплачувати дорогі й довгострокові страховки. Малобюджетні клуби та їх спортсмени можуть дозволити собі купити тільки «формальну», «копійчану» річну страховку, за якою в разі травми спортсмен не звернеться і за виплатою не прийде; ці ж клуби можуть сплатити обов'язкову страховку спортсменів, що беруть участь у змаганнях, але така страховка, як правило, покриває лише ризики, що виникають протягом спортивного заходу, тобто, вона є короткостроково [10, с. 235].

У правовому регулюванні, відносини, пов'язані зі страхуванням, що виникають у національній сфері фізичної культури і спорту, регулюються нормами Конституції України [4], Закону України «Про страхування» [6] і глави 67 ЦК України. Відповідно до ст. 6 ЗУ «Про страхування» існують дві форми страхування – добровільне та обов'язкове. Щодо обов'язкового страхування, то відповідно до ст. 43 ЗУ «Про фізичну культуру і спорт» та п.4 ч.1 ст. 7 ЗУ «Про страхування» спортсмени вищих категорій підлягають обов'язковому державному страхуванню, яке здійснюється за рахунок коштів державного бюджету, що виділяються на утримання штатних збірних команд України [7].

Обов'язкове державне страхування спортсменів збірних команд України здійснюється на випадок: загибелі або смерті застрахованого під час підготовки до змагань та участі в них; втрати застрахованим працездатності внаслідок поранення, контузії, травми або каліцтва, захворювання чи інвалідності, що сталися під час підготовки до змагань та участі в них.

Крім того, офіційне визнання спортсменів представниками конкретної професії означає включення їх до програми обов'язкового соціального страхування від нещасних випадків і професійних захворювань. Однак, зазвичай, спортсмену досить важко отримати відшкодування за цією програмою через специфіку трудових правовідносин у спорті. При добровільному страхуванні у професійному спорті використовуються такі види страхування:

1. *Страхування спортсмена для участі в міжнародному змаганні.* При відсутності страхового захисту, який підтверджується наявністю полісу, спортсмен до змагань не допускається. Це так званий «специфічний» вид обов'язкового страхування. Він регулюється не законами України, а регламентами або правилами змагань. Таке страхування за своєю юридичною природою не можна назвати обов'язковим, воно не має юридичної сили як закон; примусово страхуватися нікого не змусять, але за своєю сутністю його можна назвати обов'язковим, адже, без такого договору страхування спортсмена просто не допустять до змагань.

2. *Страхування від нещасних випадків.* Залежно від виду спорту розмір страхового тарифу може змінюватись. Як свідчить практика, найбільш поширеним видом страхування у сфері професійного спорту є страхування від нещасних випадків – на випадок загибелі або смерті застрахованого під час підготовки до змагань та участі в них; втрати застрахованим працездатності внаслідок поранення, контузії, травми або каліцтва, захворювання чи інвалідності, які сталися під час підготовки до змагань або участі в них. Страховими ризиками є: тяжке травматичне пошкодження спортсмена-професіонала внаслідок нещасного випадку; встановлення інвалідності першої, другої або третьої групи внаслідок нещасного випадку; смерть застрахованої особи внаслідок нещасного випадку. Страхування спортсменів може поширювати страховий захист на спортивні тренування або ж на час змагань взагалі. Найчастіше страховий договір укладають саме на час спортивних змагань.



### 3. *Страховання частин тіла спортсменів.*

4. *Страховання ризиків при організації спортивних заходів* – це комплексне страхування, яке включає в себе: страхування спортсменів та осіб, що їх супроводжують, від нещасних випадків, смерті і втрати працездатності; страхування їхнього особистого майна, спортивного інвентарю й обладнання команд від вогню, псування водою та крадіжки; цивільну відповідальність організаторів спортивних змагань або учасників спортивних правовідносин (гравців, суддів, тренерів, вболівальників тощо) перед третіми особами на випадок смерті, каліцтва чи іншого ушкодження здоров'я, повної або часткової втрати працездатності третіх осіб із вини організаторів змагань, а так само у зв'язку зі знищенням або пошкодженням майна при проведенні змагань з вини організаторів; страхування на випадок анулювання, відстрочення, перенесення спортивних заходів із причин, що не залежать від учасників та організаторів змагань [8, с. 276].

У розвинених країнах загальноприйнятим є також страхування ризиків, до яких схильні спортивні об'єкти. В Україні дана сфера страхування останнім часом починає розвиватися, і зараз спортивні об'єкти страхуються ще на початковій стадії будівництва. На сьогодні, при необхідності та достатній кількості фінансових можливостей, можна застрахувати команду і від вильоту до нижчого дивізіону, і від низьких доходів при продажу квитків. Але зрозуміло, що як тільки ризик передається страховику, той стає повноправним учасником усіх навколо інтриг [8, с. 276].

Станом на 2018 рік багато страхових компаній пропонують страхування спортсменів із усіх галузей спорту від нещасних випадків за декількома Програмами.

Програми страхування розроблені для спортсменів клубних команд і збірних команд і для особистого страхування спортсменів. Вони пропонують декілька видів програм страхування в залежності від статусу змагань, в яких беруть участь спортсмени:

1. Договір «Місцевий» – для участі у районних і місцевих змаганнях.
2. Договір «Регіональний» – для участі у міських і обласних змаганнях.
3. Договір «Всеукраїнський» – для участі в загальнодержавних змаганнях.

Страховими ризиками є: тяжке травматичне ушкодження Застрахованої особи внаслідок нещасного випадку; встановлення первинної інвалідності 1, 2 або 3 групи внаслідок нещасного випадку; смерть Застрахованої особи внаслідок нещасного випадку.

При травматичному ушкодженні розмір страхової виплати встановлюється у відсотках від страхової суми відповідно до Правил страхування від нещасних випадків.

При настанні постійної втрати працездатності із встановленням інвалідності страхова виплата здійснюється Застрахованій особі в розмірі: при встановленні першої групи інвалідності – 90 % страхової суми; при встановленні другої групи інвалідності – 75 % страхової суми; при встановленні третьої групи інвалідності – 50 % страхової суми.

При настанні смерті Застрахованої особи Вигодонабувачеві (спадкоємцям Застрахованої особи) виплачується 100 % страхової суми.

Розмір страхового тарифу залежить від: виду спорту, яким займається спортсмен (Застрахована особа); строку дії Договору страхування; кількості Застрахованих осіб.

Страхові платежі сплачуються до 25 числа кожного місяця у розмірі 5 відсотків фонду оплати праці, включаючи встановлені чинним законодавством доплати та надбавки застрахованим за минулий місяць [9].

**Висновок.** Кожен спортсмен, який займається єдиноборством, в тому числі і хортингом повинен думати про своє здоров'я. Тому страхування власного життя та здоров'я повинно посісти чинне місце при занятті спортом. За своїм призначенням, страхування у сфері професійного спорту покликане насамперед забезпечити надійний страховий захист самим спортсменам, як людям, котрі безпосередньо за роки своєї кар'єри та ціною власного здоров'я прагнуть забезпечити майбутній добробут для своїх сімей та хороший імідж для країни в цілому. Сучасні змагання не проводяться без страхового поліса, і це цілком

виправдано. Тому що, жодні заходи або ж властивості чи талант людини не в змозі запобігти настанню травми. Зараз в Україні стрімко розвивається спортивне страхування. Багато страхових компаній пропонують різні програми страхування, щоб спортсменам було зручно як і укласти угоду з страховиками, так і отримувати виплати у разі настання нещасного випадку під час тренування чи змагань. Тому, в першу чергу спортсмен повинен думати про своє здоров'я та цілісність.

#### Список використаних джерел

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Гасюк І. Л. Сучасний стан і тенденції вдосконалення нормативно-правових основ фізичної культури і спорту в Україні [текст] / І. Л. Гасюк // Університетські наукові записки. – 2009 – №3. – С. 243–256.
3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
4. Конституція України // Відомості Верховної ради України. – 1996. – №30. – С. 141.
5. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
6. Про страхування: закон України від 7 березня 1996 р. № 85/96-ВР // Відомості Верховної ради України. – 1996. – № 18. – С. 78.
7. Про фізичну культуру і спорт: закон України від 24 грудня 1993 р. № 3808-ХІІ // Відомості Верховної Ради України. – 1994 р. – № 14. – С. 80.
8. Суха Ю. С. Деякі питання правового регулювання відносин страхування у професійному спорті [текст] / Ю. С. Суха // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – 2013 – № 21. – С. 275–278.
9. Страхування спортсменів від нещасного випадку [Електронний ресурс] // ПАТ «Страхова компанія «Країна»» [сайт]. – Режим доступу: <https://krayina.com/strakhovanie-sportsmenov/>.
10. Тіхонова М. А. Види страхування у сфері фізичної культури і спорту [текст] / М. А. Тіхонова // Право і безпека. – 2011 – № 1. – С. 234–239.

**Святослав Войтенко,**

*студент Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

**З. М. Діхтяренко,** канд. пед. наук, доцент кафедри  
*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

#### **СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ – УКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ЄДИНОБОРСТВА**

**Анотація.** Досліджено походження слова «хортинг» і його обґрунтування в наукових працях і сучасний стан розвитку хортингу, як спортивне єдиноборства. Зроблено висновок, що на сьогодні хортинг по праву є в нашій країні національним видом спорту та одним із найпопулярніших і масовіших видів бойового мистецтва у світі.

**Ключові слова:** хортинг, національний вид спорту, спортивне єдиноборство, національний вид спорту, бойове мистецтво, Хортиця.

На сучасному етапі розвитку різних видів єдиноборств, хортинг виділяється, бо він є національним видом спорту, який стає досить важливим заняттям у дітей та молоді

для отримання якісних навичок боротьби, вихованні патріотизму, формуванні особистості молодого покоління тощо. Хортинг стає основою для національного духу держави, а також способом життя усіх верств населення.

Слово «хортинг» походить від назви відомого в усьому світі найбільшого острова на Дніпрі – Хортиця, у районі міста Запоріжжя, де колись зародилася Запорозька Січ. Завдяки стратегічному розташуванню Хортиця мала багате історичне минуле, відіграла прогресивну роль в історії українського народу, була оплотом воїнів-козаків, де вони удосконалювали бойове мистецтво з метою захисту рідного краю і боротьби проти татар і поляків. Серед козаків на Запорозькій Січі проводилися змагання з майстерності володіння вогнепальною та холодною зброєю, кулачного бою і боротьби. Завдяки своїм військовим умінням і навичкам та фізичній підготовці козаки були грізною силою, з якою рахувались правителі європейських й азіатських держав. Національна гордість та дух переможців, формування характеру, розвиток майстерності козаків і були взяті за основу при створенні хортингу як національного виду спорту України. Хортиця і сьогодні асоціюється з лицарством, мужністю, відвагою і вихованням сильних фізично та духовно чоловіків. Поняття «хортинг» було обґрунтовано у наукових працях В. Бойко, О. Гречаного, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнка, К. Кукушкіна, В. Куленка, М. Куцкіра, І. Малинський, О. Нетребка, О. Овчаренка, А. Орлової та ін., які намагалися розкрити суть даного терміну [2–6].

З метою популяризації та залучення до нового виду спорту якнайширших верств населення, виховання морально-етичних, фізичних якостей спортсменів, відбору кращих спортсменів для виступу на обласних і всеукраїнських змаганнях у Києві та у багатьох інших регіонах України успішно пройшли перші змагання урізних вікових групах із цього виду спорту. Засновниками Української Федерації Хортингу є Е. Єрмоєнко, І. Косинський, Д. Лісовий, С. Лохманов, О. Нетребко, О. Плотніков, В. Севрюков. Головною метою створення та діяльності Української Федерації Хортингу є сприяння розвитку хортингу, популяризації та підвищенню ролі фізичної культури та спорту, зміцненню здоров'я, досягненню високих спортивних результатів, пропаганді здорового способу життя, вихованню морально-етичних, вольових та інтелектуальних здібностей людей, спільної реалізації та захисту законних соціальних, економічних, соціально-культурних, спортивних та інших інтересів її членів [3, с. 53].

За короткий час хортинг відродився та став масовим видом спорту. Спортивні клуби хортингу працюють сьогодні в усіх областях України, Автономній Республіці Крим, містах Києві та Севастополі. Він має свою символіку: емблему виду спорту, прапор, гімн та марш. Видатні поети і музиканти України складають вірші та пишуть багато пісень про вид спорту хортинг. Відомі художники пишуть картини на тематику національного виду спорту України.

Відродження національної культури і духовності, залучення підростаючого покоління до здорового способу життя – протиположна ситуація, що склалася на сьогодні. Коли більшість молоді виховується без авторитетів, без основ, без цінностей. Тут протиположна полягає у відчутті колективізму. Хортинг – це сім'я, де кожний прийде на допомогу товаришеві. Влітку діти та молодь виїжджають на збори до спортивних таборів. Це гартує дух і виховує почуття колективізму і взаємодопомоги [4].

Сучасний хортинг, як спортивне єдиноборство обіймає результат узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України та багатьох інших країн світу, які збагатили його техніку і найбільш ефективними й раціональними прийомами, об'єднавши кращі досягнення різних видів єдиноборств. Таким чином, хортинг представляє новий напрям комплексного змішаного єдиноборства у світі (ММА Horting), але два різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють його від інших єдиноборств завдяки своєрідним правилам змагань, які донині у світовому спорті не застосовувались. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників змагань з хортингу [1, с. 50; 3].

Підсумовуючи все вище сказане можна зробити наступні **висновки**: по-перше, відродження національної культури і духовності, високих патріотичних ідеалів захисників Вітчизни, взірців здорового способу життя, зрозумілих молоді, – саме цього не вистачає сьогодні нашому суспільству. Базуючись на багатотисячолітніх традиціях українського народу, хортинг в Україні є не лише національним видом спорту, відродивши кращі традиції українських бойових мистецтв, а й важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей учнівської молоді. По-друге, на сьогодні хортинг по праву є в нашій країні національним видом спорту та одним із найпопулярніших і масовіших видів бойового мистецтва у світі. За своїм виховним потенціалом він швидко набуває виразних рис універсальної системи вдосконалення особистості, філософії та здорового способу життя.

#### **Список використаних джерел**

1. Белан В. Історія становлення, розвитку хортингу як національного виду спорту України та його філософське і психологічне підґрунтя як виду бойового мистецтва / В. Белан // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://lib.iitta.gov.ua/6184/1/%D0%A5%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3\\_%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BD.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/6184/1/%D0%A5%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3_%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BD.pdf).
2. Бойко Валерій. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / Валерій Бойко, Ігор Малинський, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
4. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Кукушкін К. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя / К. Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 75–81.
6. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707683/1/2016%2C%20%D0%A2%D0%9C%D0%A5%2C%20%E2%84%96%205%20%D0%9E%D0%A0%D0%96%D0%95%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90.pdf>.

**Андрій Коваленко,**

*студент кафедри дошкільної освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*

*Науковий керівник:*

**О. О. Ляховець,** канд. пед. наук, ст. викладач

*кафедри дошкільної освіти ЧНУ імені Богдана Хмельницького*

#### **РИТМОПЛАСТИКА НА ЗАНЯТТЯХ З ХОРТИНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Анотація.** У статті розкривається потенціал ритмопластики під час занять хортингом, уточнено поняття «музичний», «ритмічний».

**Ключові слова:** ритмопластика, хортинг, діти дошкільного віку, пластичні рухи, заняття фізкультурою.

Сучасне суспільство піднялося на той щабель розвитку, на якому усвідомлюється цінність особистісного початку в людині, високо оцінюється всебічний розвиток особистості. Саме в дошкільному віці діти починають усвідомлювати себе суб'єктами в системі соціальних відносин, у них формується внутрішня позиція. Через дорослих дитина осягає світ і від них залежить, наскільки легко вона увійде в складне доросле життя.

Турбота про фізичне здоров'я дитини дошкільного віку завжди була й залишається одним із пріоритетів педагогічної роботи.

Видатний педагог В. Сухомлинський підкреслював, що від здоров'я, життєрадісності дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. Міцне здоров'я, отримане в дошкільному віці, є фундаментом загального розвитку людини. Тому, одне з головних завдань закладів дошкільної освіти – правильне фізичне виховання дітей [5, с. 46].

У переважній більшості дітей дошкільного віку спостерігається дефіцит руху, вони недостатньо загартовані, характеризуються низькою витривалістю. І надзвичайно відповідальний період для становлення організму, психіки дітей відбувається в ускладнених умовах. Наприкінці дошкільного віку стійкі нервові розлади фіксуються приблизно в кожній п'ятій, а функціональні – у кожній третій дитині.

Завдання та зміст фізичного виховання в ЗДО визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинною програмою «Дитина», Концепцією дошкільного виховання в Україні. Вони спрямовані на охорону й зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил організму, підвищення його працездатності, своєчасне формування в дітей життєво-важливих рухових умінь та навичок.

Як зацікавити дітей фізичною культурою, щоб заняття приносило їм задоволення? Багато педагогів шукало відповідь на це питання, як це зробити, які елементи інновації запровадити у свою роботу? Проаналізувавши праці багатьох педагогів-новаторів ми прийшли до висновку, що дуже доцільно було б втілити заняття хортингом із елементами ритмопластики. Вважаємо, що на сьогоднішній день це один із перспективних напрямів розвитку успішності дитини. Ритмічний рух дарує людині здоров'я – повноту та природність життя, самореалізацію.

Ритмічний рух сприяє зменшенню локального м'язового напруження, скутості, він тренує рівновагу і дихання, покращує рухливість і поставу – вчить володіти своїм тілом, допомагає скоригувати поставу [2].

Ритмопластика в цілому покращує усвідомлене володіння своїм тілом, пов'язане з цим психологічне розкріпачення. На заняттях з ритмопластики діти тренують такі психічні процеси: сприйняття, увагу, волю, пам'ять, мислення, розвивається емоційна сфера, вміння виражати емоції в міміці, пантоміміці, зміцнюється рухливість нервових процесів. Що ж таке ритмопластика? Ритмопластика – своєрідний музично-ритмічний психотренінг.

Поняття «музичний» означає, що дитина вчиться рухатися і володіти своїм тілом під музику, «ритмічний» – дитина здійснює рухи в такт музики, у відповідності з заданим нею ритмом, а психотренінг передбачає, що у малюка одночасно з «майстерністю», володінням власним тілом тренуються всі психічні процеси: сприйняття, увага, пам'ять, емоції, почуття, мислення, мовлення, творчі здібності та уяву, музичні здібності, м'язи і координація рухів, рухливість і здатність свідомо керувати своїм тілом. Дитина набуває найцінніше для майбутнього життя вміння тримати спину, у неї з'являється гарна постава, виправляється і стає витонченою хода, а крім задоволення від занять вона набуває ще й здоров'я, що важливо для майбутнього школяра [0].

Ритмопластика доступна всім дітям без винятку. Адже, в основі фундаменту ритмопластики лежить, з одного боку, прості знайомі образні вправи, а з іншого – виключно різноманітні рухи, які прийнято ділити на танцювальні, що імітують гімнастичні, загальнорозвиваючі та ін.

Мистецтво пластичних рухів сягає своїм корінням в далеке минуле – чудову епоху давньої Греції. В наш час великий внесок у розробку системи музично-ритмічного виховання зробив швейцарський педагог Е. Жак-Далькроз та знаменита танцівниця А. Дункан. Ритмічний танець, який зараз користується великою популярністю, є результатом взаємодії ритмічного танцю та пластичного танцю. У ньому органічно поєдналися два протилежні принципи: повна підпорядкованість внутрішнім закономірностям музичної форми, яка диктує ритмічну організацію рухів, і свобода їх пластичної розробки, яка не пов'язана з якою-небудь танцювальною традицією.

Вивчаючи досвід педагогів, які узяли ритмопластику в роботу з дошкільниками ми можемо побачити, що діти максимально близько знайомляться з основними елементами класичного, народного та сучасного танцю, а з допомогою гімнастичних вправ, вчать легко, без труднощів орієнтуватися в просторі. Через імітування рухів під музику з дітьми розігруються різноманітні емоційні стани, образи, сценки, сюжети. До кожної групи я стараюсь підібрати індивідуальний та диференційований підхід.

Під час ритмопластики для дошкільнят вихователь паралельно вирішує як загальні, так і особисті завдання. Загальні завдання – оздоровчі, навчальні, виховні. До особистих завдань можна віднести: підвищення емоційного настрою; формування рухової культури; удосконалення почуття ритму і музикальності.

Заняття починаються з вступної частини, яка включає в себе виконання вправ, що безпосередньо впливають на весь організм дитини. Це рухи динамічного характеру: ходьба, біг, стрибки. Потім ідуть загальнорозвивальні вправи. Більше навантаження здійснюється в основній частині: різні нахили, випади, присідання; вправи для розвитку гнучкості, зміцнення м'язів спини і черевного преса, м'язів ніг; танцювальна розминка, яка включає в себе елементи народного, естрадного та інших видів танців [3, с. 184].

При цьому у дитини розвиваються рухові навички і відбувається осмислення музики та проявляються її акторські здібності. Отримання такого великого досвіду сприятливий ґрунт для подальшого розвитку дитини.

Ритмопластика в поєднанні з хортингом – це гарна підготовка дошкільника до роботи в колективі. Займаючись в групі, дитина вчиться спілкуватися з іншими дітьми, вирішувати конфліктні ситуації. Будь-які заняття в групі розвивають необхідні для навчання якості: дисципліну, самоорганізованість, волю, цілеспрямованість, відповідальність. Чим раніше дитина почне займатися спортом, тим більш гармонійний та всебічний розвиток особистості вона отримає в процесі подальшого розвитку [4, с. 62].

Отже, заняття хортингом допомагає не тільки здібним і обдарованим дітям, але і невмілим, іноді навіть незграбним, яким потрібна допомога, щоб знайти почуття впевненості в своїх силах. Діти навчаються елементарним спортивним рухам, покращується їх фізична форма і координація рухів. Завдяки заняттям покращується емоційний стан дітей. Вони вчать виражати свої емоції, контролювати душевний стан, адекватно реагувати на ситуацію. Заняття хортингом є хорошим фізичним та емоційним розвантаженням дітей дошкільного віку.

#### **Список використаних джерел**

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови [уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел]. – Київ, Ірпінь : Перун, 2003. – 1440 с.
2. Дибань М. Ф. Використання ритмопластики назаняттях з фізичної культури для дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] / М. Ф. Дибань. – Управління освіти молоді та спорту Святошинського району в м. Києві – Режим доступу: <http://www.svyatoshinruo.kiev.ua/2013-10-10-14-41-03/4850-1>.
3. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчит. фіз. культури загальноосвітніх навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Дерев'янка. – Київ : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
4. Єрмоменко Е. А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – Київ : Паливода А. В., 2009. – 227 с.

5. Сухомлинский В. О. Павлишська середня школа / В. О. Сухомлинський. – Київ : Рад. школа, 1979. – 396 с.

**Ігор Малинський**, директор ННІСФБПР УДФСУ,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
**Богдана Черкас**,

студентка Університету державної фіскальної служби України

## **СПЕЦИФІКА ЗДІЙСНЕННЯ ЗАХОДІВ ІЗ ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНО ПІДТРИМКИ ХОРТИНГУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Анотація.** Розглянуто ефективність фінансово-економічного механізму підтримки фізичної культури і спорту в Україні та пошук шляхів її удосконалення. Проаналізовано сучасні підходи та виокремлено основні проблеми щодо фінансово-економічної підтримки фізичної культури і спорту в Україні.

**Ключові слова:** фінансування фізичної культури і спорту, додаткові джерела фінансування, спонсорська допомога.

**Виклад основного матеріалу.** Ринковій економіці притаманні періоди успішного розвитку та кризові явища, що можуть переростати в стагнацію. З набуттям Україною незалежності молода держава зіткнулася з низкою об'єктивних проблем: розривом старих коопераційних зв'язків, що склалися в СРСР; переходом від планово-розподільчої системи економічних взаємин до ринкових; зміною ідеологічної парадигми; падінням життєвого рівня певних категорій населення тощо. Дані чинники закономірно позначилися на процесах, що відбуваються в царині фізичної культури і спорту. Однак, необхідно мати на увазі, що за всіх негативних моментів, що супроводжують кризу, – вона може дати поштовх до якісно нового розвитку економіки та суспільства.

Вивчаючи проблему фінансування фізичної культури і спорту в Україні, необхідно мати на увазі, що одним із визначальних протиріч сучасного етапу розвитку економіки є гостра невідповідність між намаганням держави зберегти провідну роль у забезпеченні життєдіяльності даної сфери і її обмеженими ресурсними можливостями. Адже, обсяги фінансування галузі визначальною мірою залежать від державної політики щодо її розвитку, соціально-економічного становища держави, а також окремих територіально-адміністративних одиниць, бюджетного процесу. Зважаючи на те, що фінансування фізичної культури і спорту здійснюється переважно з державного та місцевих бюджетів, фондів підприємств і організацій, важливого значення набувають механізми державного врегулювання процесів складання, прогнозування, формування видаткової частини бюджетів усіх рівнів із утримання галузі.

Необхідно розуміти, що фізична культура та спорт відносяться до соціальної сфери діяльності та являють собою невід'ємний елемент нематеріального виробництва. Організація фізичної культури і спорту – має підлягати процесам систематизації діяльності всіх об'єктів та суб'єктів галузі. Економічне планування в цій сфері виконує такі важливі функції: визначення мети і напрямів розвитку галузі; встановлення конкретних завдань із розвитку окремих видів спорту і підвищення майстерності спортсменів; відповідність фінансування і матеріальних ресурсів; забезпечення комплексного розвитку всіх ланок та вибір найбільш ефективних шляхів із досягнення підсумкового результату; сприяння координації діяльності різних відомств. Тенденція фінансового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні має позитивну динаміку. Однак, на жаль, збільшення бюджетних асигнувань на фізичну культуру і спорт часом відстає від реального зростання «вартості життя», цін на різні товари і послуги, що врешті-решт призводить до загострення проблем із реальним фінансовим забезпеченням реалізації державних і регіональних фізкультурно-спортивних програм [2].

Останніми роками обсяг фінансування збільшився у 5 разів, а питома вага державних коштів зросла від 51,1 % до 59,8 %. При цьому значно зросла роль місцевих

бюджетів, що характерно для країн з ринковою економікою. Водночас за позитивними показниками не можна приховати те, що в Україні, протягом останнього п'ятиріччя на розвиток фізичної культури і спорту з Державного бюджету щорічно виділяли менше ніж 2 % від його видаткової частини, що у кілька разів нижче за середньоєвропейські показники. Так, видатки Державного бюджету України 2010 року на фізичну культуру і спорту становили лише 1,7 %. За обсягами річних видатків із усіх джерел фінансування з розрахунку на одну особу Україна майже у 30 разів поступається Фінляндії, у 15 разів – Японії та Австралії, у 10 разів – Німеччині. Не можна залишити поза увагою ще один важливий аспект означеного протиріччя. Йдеться про те, що на етапі становлення ринкових відносин у сфері фізичної культури нашої країни поки що не вдається забезпечити використання можливостей ринку в інтересах суспільства. Прикладом може слугувати стан речей в професійному спорті. Роль держави стосовно цього виду фізкультурно-спортивної діяльності мала б полягати в тому, аби за допомогою правових важелів зорієнтувати структури професійного спорту ще до моменту їхнього започаткування на застосування найбільш прийнятних із погляду суспільства моделей функціонування.

Сьогодні фахівці наголошують на існуванні двох головних напрямів розвитку професійного спорту: комерційно-спортивного та спортивно-комерційного. Основу першого становить прагнення максимальних доходів і прибутку, а суто спортивна діяльність та спортивний результат розглядається як засіб досягнення мети. Цей підхід є переважним в американському професійному спорті. Другий підхід, який більш характерний для міжнародного та європейського професійного спорту на перший план висуває спортивний результат, гострота спортивної боротьби є пріоритетним моментом й обов'язковою умовою спортивного бізнесу. Розвиток професійного спорту спортивно-комерційного типу викликає великий суспільний інтерес, що, зокрема, виражається у фінансовій та іншій підтримці професійного спорту державою.

Питання фінансування особливо актуальне в період бюджетного процесу. У бюджеті-2018 передбачено збільшення суми на 20 % для Міністерства молоді і спорту. В абсолютних цифрах ця сума становить лише 300 млн. грн. (2,1 млрд. грн. в 2017 році і 2,4 млрд. грн. в 2018). Якщо оцінювати ці цифри безвідносно, то сума начебто і значна. А якщо взяти для порівняння модель Англії у фінансуванні спорту, то стане зрозуміло, що Україна ще не скоро увійде в список країн-лідерів медального заліку.

Система фінансування спорту в Англії будується на державній підтримці масового спорту та приватні інвестиції в спорт високих досягнень. Основа спортивних досягнень країни – це уроки фізкультури в школах і вузах. Особливо талановиті діти потрапляють в поле зору професійних клубів і федерацій. Майданчик для демонстрації талантів – міжшкільні та міжвузівські змагання. Крім держоргану і федерацій в Британії є урядове агентство UK Sport, третина бюджету якого – це дотації з фонду національної лотереї. Тільки в 2012 році UK Sport виділив олімпійцям та параолімпійцям 440 млн. євро [3].

В Україні ж отримані з держбюджету 2,4 млрд. грн., Мінспорту розподілить швидше за все на молодіжні програми, забезпечення власного апарату, і велика їхня частина відправиться на підтримку спорту високих досягнень. ДЮСШ якщо щось і дістанеться, то навряд чи цих сум вистачить на гідне спортивне виховання підростаючого покоління. Наприклад, в 2016 році з бюджету на ДЮСШ витратили трохи більше 1,7 млн. грн.

Важливим фундаментом для переходу сфери фізичної культури й спорту від стабілізації до розвитку стало ухвалення Державного бюджету на 2017 рік. Вперше в історії річний бюджет фінансування програм Міністерства молоді та спорту сягнув позначки у 2 млрд. грн. За останні 2 роки бюджетне фінансування заходів державної політики, які здійснює відомство, зросло у 2 рази. Понад 1 млрд. грн. передбачено на реалізацію програми розвитку фізичної культури, спорту вищих досягнень та резервного спорту. Зокрема, 63,6 млн. грн. передбачено на суттєве підвищення зарплат до 20–30 тис. грн. на місяць провідним тренерам України, які працюють з національними збірними командами.



127,6 млн. грн. складають видатки розвитку. Зокрема, 21 млн. грн. передбачено на придбання обладнання і предметів довгострокового користування для забезпечення діяльності збірних команд України з олімпійських видів спорту. 11, 8 млн. грн. передбачено на закупівлю нового обладнання та інвентарю в рамках забезпечення підготовки та участі збірної команди України у XXIII зимових Олімпійських іграх-2018. 4,4 млн. грн. передбачено на закупівлю обладнання і предметів довгострокового користування для забезпечення підготовки і участі України у X Всесвітніх іграх (Польща, Вроцлав).

Суттєва увага приділяється розвитку спорту людей з особливими потребами та їх фізкультурно-спортивній реабілітації. На цю програму передбачено 319,5 млн. грн.

На здійснення заходів державної політики у молодіжній сфері та національно-патріотичного виховання – передбачено 27,5 млн. грн. [4].

Найцікавіше, що за додатковим фінансуванням для розвитку ДЮСШ далеко ходити не треба. Наприклад, в Італії спорт практично повністю фінансується за рахунок прибутку лотерейних операторів і футбольних тоталізаторів. Близько 350 млн. фунтів стерлінгів отримала Британська державна спортивна програма від прибутку лотереї Camelot. Аналогічні практики успішно застосовуються в Австрії, Греції, Данії, Франції, Литві, тощо. В цілому оператори лотерей в ЄС витратили на благодійність близько 20 млрд. євро, більша частина яких була спрямована на підтримку спорту.

Чому Україна втрачає мільярди гривень через відсутність подібної практики? Хоча насправді в законі України «Про державні лотереї в Україні» сказано про те, що в держбюджеті повинен бути передбачений спецфонд, до якого відраховуються кошти від проведення державних лотерей. Гроші зі спецфонду витрачаються на держоб'єкти олімпійської підготовки, фінансування культури і спорту, лікування дітей [5].

Розглянемо на прикладі Національного спорту України – хортингу. Хортинг – новий вид спорту, зароджений в Україні. Це комплексна система фізичної підготовки для дітей та юнацтва, яка дуже швидко стала популярною, і була підтримана спортивними організаціями та переросла в досить сильний фізкультурно-оздоровчий рух у багатьох містах і областях України. За підтримки більшості клубів, які виявили бажання займатися і пропагувати хортинг, були розроблені правила змагань, а з часом була створена і зареєстрована Всеукраїнська громадська організація «Всеукраїнська Федерація Хортингу», яку очолив Е. А. Єрьоменко – відома в міжнародному світі єдиноборств людина, майстер спорту міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій в Афганістані, засновник школи хортингу [1].

У цілому, Українська Федерація хортингу охопила фізкультурно-оздоровчою та навчально-тренувальною діяльністю всі регіони України і має свої представництва в усіх областях України, Автономній Республіці Крим, містах Києві та Севастополі, тісно співпрацює з Міністерством молоді та спорту України. Сьогодні лише чемпіонат Київського регіону з хортингу збирає 300 сильних яскравих спортсменів. Не менш потужні осередки хортингу на Закарпатті та Львівщині, в Чернігівській області й Одесі, Кропивницькому та Дніпрі, Херсоні та Черкасах, Луцьку та Рівному. На Чемпіонат України з хортингу в розділах «Форма» і «Двобій» 16-18 березня 2018 року приїхало понад 600 спортсменів.

Найкращим доказом актуальності та цікавості хортингу є його швидке поширення і вихід на міжнародну арену. Недаремно офіційною емблемою Всесвітньої федерації хортингу є графічне зображення п'яти чоловіків різних націй і рас з усіх континентів у бойових стійках. Федерації хортингу зареєстровані в Узбекистані, Молдові, Словаччині, Румунії, Франції, Індії, Тайланді, Латвії та на Кіпрі. За десять років існування хортингу проведено вже два чемпіонати Європи та два чемпіонати світу. Хортинг має великі перспективи для розвитку українського спорту. В основному козацькі бої фінансуються за допомогою спонсорських вкладів, власного та державного фінансування [6].

Що сьогодні маємо в Україні? Останніми роками точиться багато розмов про те, що спортивна система України застаріла, не відповідає реаліям сучасності, не дає результатів і потребує радикальних змін. У нас перед очима падіння досягнень

професійних спортсменів (свіжий приклад – скромний результат збірної України на Олімпійських іграх 2016 р. у Лондоні) і сумна статистика у сфері масового спорту та здоров'я нації. Нагадаємо, що до занять спортом в Україні залучено лише 13,5 % населення (для порівняння: у скандинавських країнах – 85 %), наша країна посідає 99-те місце у світі за рівнем здоров'я населення і 150-те – за тривалістю життя.

Хоча ми чуємо постійні нарікання на недостатнє фінансування спортивної галузі з боку держави, насправді це не так. Держава виділяє на спорт чималі кошти: так, на 2017 р. через держбюджет, місцеві бюджети та інші джерела (бюджети відомств) на розвиток фізичної культури та спорту планується спрямувати 5,7 млрд. грн. Бюджет Міністерства молоді та спорту становитиме понад 2 млрд., причому більш як 1 млрд. призначено на спорт вищих досягнень. У цілому ж, спортивний фінансовий оборот України оцінюють у 7–8 млрд. грн. – сумарно цілком пристойна цифра. Проблема не в кількості грошей, а в архаїчній організації роботи, коли нічого не рухається й не розвивається. Україна досі зберігає радянську систему, де всіма питаннями розвитку фізкультури і спорту керує держава. Але Радянський Союз створював спортивну систему під свою ідеологію й планову економіку, а в умовах демократії та ринкової економіки – ця система не працює.

Сьогодні в нас розмиті функції учасників процесу. Держава, федерації з видів спорту, органи місцевого самоврядування, клуби, спонсори та меценати, батьки, організатори спортивної роботи в навчальних закладах і силових структурах тощо: незрозуміло, хто є замовником спортивної послуги і хто за що відповідає. Немає ефективної взаємодії, діяльність учасників процесу не взаємодоповнює, а часто суперечить і одна одній, і здоровому глузду. У підсумку, всі незадоволені. Держава не бачить віддачі у вигляді спортивних досягнень, рівня здоров'я і якості життя нації. У федерацій зв'язані руки, вони потерпають від дефіциту коштів і законодавчих обмежень. Спонсори й меценати не мають законів, які б заохочували їхню діяльність. Керівники спортивних установ «сушать» голову, як утримувати і підтримувати об'єкти інфраструктури. Тренери отримують мізерні зарплати. Батьки нарікають на постійні побори, оскільки спортивні школи та клуби не можуть забезпечити дітей усім необхідним. Спортсмени не впевнені у своєму майбутньому. Уболівальники лаються біля телевізорів. Уся історія незалежної України демонструє, що щорічне збільшення фінансування не вирішує питання розвитку галузі спорту, навпаки – відбувається систематичне багаторічне неухильне падіння всіх показників сфери. І навіть, якщо цифру спортивних витрат подвоїти, в умовах нинішньої системи нічого не зміниться [7].

Що робити? Припинити подавати модернізацію старої системи як реформу, безрезультатно розпорошуючи, а часто – і розкрадаючи бюджетні кошти. Рішуче й цілеспрямовано реформувати систему, привівши її у відповідність до норм Олімпійської хартії, рішень Генеральної Асамблеї ООН і викликів часу. Необхідно законодавчо розмежувати повноваження та відповідальність держави, органів місцевого самоврядування, федерацій, спортивних клубів, тренерів, батьків, спортсменів, спонсорів, меценатів і забезпечити їхню ефективну взаємодію.

Що треба зберегти? Державне фінансування, причому як на національному рівні, так і на місцях. Спортивні школи, тренерський потенціал, методичні ноу-хау, спортивні бази і об'єкти, не допускаючи їх необґрунтованого перепрофілювання. Важливо втримати позиції України на міжнародній арені й представництво в міжнародних спортивних структурах.

Що потрібно змінити і додати? Насамперед необхідно забезпечити автономію спорту, порушену тоталітарною радянською системою. Держава зобов'язана повернути повноваження управління національним федераціям із видів спорту. Йдеться про організацію, проведення і регулювання правил змагань; комплектування й управління збірними командами; дисциплінарну відповідальність; ведення рекордів; навчання та сертифікацію суддів і тренерів; стандарти функціонування спортивної інфраструктури для проведення змагань і навчально-тренувальної роботи. Центральною ланкою мають стати спортивні клуби, об'єднані федераціями, причому цей статус мають отримати діючі спортивні школи всіх

форм власності. Усі процеси руху грошових коштів мають бути прозорими, передбачуваними, побудованими на відкритих конкурентних умовах. Необхідно спільно з провідними університетами США і Європи створити навчальні програми для всіх рівнів спортивних керівників і провести масштабну перепідготовку кадрів. Перехід у систему відкритого суспільства буде болісним на першому етапі, тому важливо не зволікати з процесом реформи. Для цього необхідні усвідомлене рішення, політична воля та відповідальність людей. Потрібно організувати реформу, як проект: створити технологію, організувати менеджмент реформи і проектний офіс, точно сформулювати технічні завдання, забезпечити ресурс та чітку кооперацію з органами законодавчої і виконавчої влади. І тоді, при оптимістичних прогнозах, через два роки ми зможемо побачити результат – платформу для стабільного зростання сфери фізичної культури та спорту в Україні [7].

**Висновки.** Наше завдання – будувати свою країну і робити її зручною для життя. Правильна організація спорту за сучасними стандартами допоможе державі використовувати спорт, як унікальний інститут із оздоровлення нації, як модель соціальних відносин відкритого суспільства успішних і щасливих людей. Отже, потрібно не тільки говорити про спорт, а й вже починати реформувати.

#### Список використаних джерел

1. 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.
2. Алешин Е. В. Государственное финансирование спорта / Е. В. Алешин [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/PPMB/texts/2008-06/08aevsis.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2008-06/08aevsis.pdf).
3. «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>.
4. Міністерство молоді та спорту України: розподіл видатків держбюджету на 2017 рік [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/29163>.
5. Де взяти кошти для розвитку спорту в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nv.ua/ukr/opinion/danchenko/de-vzjati-koshti-dlja-rozvitku-sportu-v-ukrajini-2161397.html>.
6. Офіційний сайт Української федерації хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/10>.
7. Спорт в Україні – перспективи, можливості, смисли [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://dt.ua/internal/sport-v-ukrayini-perspektivi-mozhливosti-smisli-241146\\_html](https://dt.ua/internal/sport-v-ukrayini-perspektivi-mozhливosti-smisli-241146_html).

**Каріна Мацковська,**

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

**В. Ф. Бойко,** канд. пед. наук., професор,

*завідувач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБІР УДФСУ*

#### **ЕФЕКТИВНІСТЬ СУЧАСНОГО СТАНУ ХОРТИНГУ В РОЗРІЗІ ФІНАНСІВ**

**Анотація.** *Перераховано: прями форми державного впливу на фізичну культуру і спорт; можливості виконання Урядових Програм щодо фінансування спорту в Україні, що здійснюються за рахунок коштів, які щороку передбачаються у державному бюджеті для виконання програм і заходів із розвитку фізичної культури і спорту, а також інших джерел; визначено чинники Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки тощо.*

**Ключові слова:** *хортинг, фінансування, державний вплив, фізична культура і спорт, Урядові Програми, фінансування спорту, Україна, Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми.*

**Постановка проблеми.** Хортинг – національний вид спорту України. Його засновано в нашій країні у 2008 році. Він став однією з найбільш популярних сучасних систем змішаних видів єдиноборств, що має слов'янське коріння, але завдяки загальнолюдській виховній філософії та комплексним правилам змагань за короткий час існування набув високого професійного авторитету у міжнародному спортивному співтоваристві. Популярність й універсальність системи хортингу полягає насамперед у тому, що цей вид увібрав найбільш раціональні елементи національних видів бойових мистецтв і культури, втілив у собі найефективніші та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств і бойових мистецтв народів центральної Європи. Проблематикою постає те, що бюджетне фінансування не забезпечує потреби як спорту вищих досягнень, так і масового хортингу, а для потенційних інвесторів немає привабливих умов для вкладення коштів у розвиток хортингу [5, с. 19].

**Аналіз останніх досліджень.** Досліджували окремі питання хортингу В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, М. С. Куцкір, І. Й. Малинський, І. М. Семененко, А. В. Хатько та ін. [1; 3; 4; 5].

До прямих форм державного впливу на фізичну культуру і спорт можна віднести: розробку і реалізацію програм розвитку фізичної культури і спорту; фінансову підтримку експлуатації спортивних споруд; підготовку фахівців для галузі фізичної культури і спорту; надання фінансової допомоги фахівцям в галузі фізичної культури і спорту та спортсменам. Для управління фізичною культурою і спортом на державному рівні створено трирівневу систему органів управління. На центральному рівні формується політика держави щодо фізичної культури і спорту, визначаються стратегічні цілі і завдання її розвитку. На регіональному рівні цілі й завдання розвитку деталізуються, виявляються специфічні проблеми розвитку фізичної культури і спорту в регіоні, визначаються основні напрями регіонального розвитку фізичної культури і спорту. На місцевому рівні – основні цілі та завдання фізичної культури і спорту конкретизуються і вирішуються з урахуванням місцевих умов і можливостей [6].

**Мета:** опис впливу фінансування України урядом для ефективності розвитку хортингу, створення фінансово-економічної бази уряду України цільових програм і проектів із розвитку спорту в Україні, зміцнення здоров'я нації.

**Виклад основного матеріалу.** Урядові Програми щодо фінансування спорту в Україні здійснюються за рахунок коштів, які щороку передбачаються у державному бюджеті для виконання програм і заходів із розвитку фізичної культури і спорту, а також інших джерел.

Виконання Програми дасть можливість: збільшити до 20 відсотків загальної чисельності населення кількість громадян, залучених до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; поліпшити результати виступів національних збірних команд України в Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських іграх, Всесвітніх Універсиадах, чемпіонатах світу та Європи, інших офіційних міжнародних змаганнях; сформувати сучасну систему підготовки резерву для національних збірних команд України, збільшити до 14 відсотків загальної чисельності кількість школярів, що відвідують спортивні школи; підвищити рівень забезпечення населення фізкультурно-спортивними залами, плавальними басейнами та спортивними майданчиками (з розрахунку на 10 тис. осіб); довести кількість організацій і центрів, яким видано ліцензію на провадження фізкультурно-спортивної діяльності, до 2 одиниць на 10 тис. осіб; створити 8 тис. додаткових робочих місць у сфері фізичної культури і спорту, забезпечити престижність відповідних професій, підвищити рівень підготовки та кваліфікацію фахівців; зменшити на 12 відсотків середню кількість днів тимчасової непрацездатності через хворобу; забезпечити збільшення на 30 відсотків витрат громадян, пов'язаних із залученням до фізичної культури (з розрахунку на душу населення) [3].

Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України

(наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.). У цьому історичному наказі Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту рекомендувало засновнику хортингу Е. А. Єрмоєнку, як президенту Всеукраїнської федерації хортингу, розробити до 20 серпня 2011 року:

- 1) програму розвитку виду спорту в Україні на 4 роки;
- 2) відповідні пропозиції до спортивної класифікації;
- 3) правила проведення та суддівства змагань із виду спорту;
- 4) методичні рекомендації щодо проведення та суддівства змагань із виду спорту;
- 5) проводити всеукраїнські змагання, здійснювати заходи щодо подальшого розвитку виду спорту в Україні [3; 4].

Серед основних негативних чинників сучасного етапу розвитку держави в галузі фізичної культури і спорту Концепцією Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки визначено:

1) не сформованість сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту, як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості;

2) погіршення стану здоров'я населення, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені до спорту вищих досягнень, зокрема спроможних тренуватися, витримуючи значні фізичні навантаження, та досягати високих спортивних результатів;

3) неналагодженість скоординованої роботи між суб'єктами фізичної культури і спорту на етапах спортивного вдосконалення спортсменів;

4) невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного;

5) обмежена рухова активність, нераціональне та незбалансоване харчування, фактори асоціальної поведінки у суспільстві;

6) невідповідність потребам населення послуг, що надаються засобами фізичної культури і спорту за місцем проживання, роботи громадян і в місцях масового відпочинку населення, у тому числі в сільській місцевості, та населення з інвалідністю;

7) низький рівень ресурсного забезпечення дитячо-юнацького та резервного спорту;

8) відсутність спортивної інфраструктури, здатної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб, у тому числі осіб із обмеженими фізичними можливостями;

9) низький рівень пропаганди в засобах масової інформації та просвіти населення щодо усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення батьків до виховання своїх дітей та не сформованість ефективної системи стимулювання населення до збереження свого здоров'я;

10) невисока престижність професій у сфері фізичної культури і спорту, низький рівень матеріального заохочення працівників бюджетного сектору цієї сфери;

11) недостатнє фінансування фундаментальних та прикладних досліджень, невідповідність системи впровадження результатів досліджень у практику фізкультурно-спортивної діяльності сучасним вимогам;

12) низький рівень медичного та медико-біологічного забезпечення осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, та медико-біологічного забезпечення підготовки спортсменів високого класу тощо [7].

На всіх етапах проведення ігор створюються організаційні комітети відповідного рівня. До їх складу можуть бути залучені громадські організації, які виявляють бажання надати організаційну, фінансову та іншу допомогу в проведенні гри. До складу суддівської колегії входять досвідчені педагоги, науково-педагогічні працівники навчальних закладів, вчені наукових установ та представники громадських організацій (за згодою).

Як оптимальний варіант забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки [7] визначає використання програмно-цільового методу та

концентрацію зусиль центральних, місцевих органів виконавчої влади й органів місцевого самоврядування, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, інших суб'єктів сфери фізичної культури і спорту із залученням коштів бюджетів усіх рівнів, інших джерел фінансування.

Пріоритетність державної підтримки розвитку хортингу у цілеспрямованому бюджетному фінансуванні за основними формами: безоплатне субсидування (гранти); надання пільгових позик і кредитів; укладення контрактів на розроблення продукції спортивної промисловості та підготовку спортсменів високого класу; залучення приватного капіталу до фінансування діяльності та розвитку хортингу; заходи щодо створення у виді спорту ринкових структур, залучення позабюджетних джерел фінансування хортингу (відрахування від лотерей, тоталізаторів, ігрового бізнесу, прав телетрансляцій тощо) [8, с. 321].

**Висновок.** Отже, хортинг в Україні є складником загальнодержавної системи фізичної культури і спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях з хортингу. Це чудовий інструмент вирішення проблем виховання молодого покоління, оскільки спорт відволікає хлопців і дівчат від вулиці, відкриваючи їм можливість повноцінно проявити свої таланти і реалізувати свої можливості, відчути себе великими спортсменами, здатними захищати честь своєї Батьківщини [5]. Хортинг також є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Фінансування у сфері хортингу є важливим чинником, адже, спонсори, кошти міського бюджету, благодійні внески забезпечують організаційний, фінансово-матеріальний стан для проведення гри, залучення до виконання програми висококваліфікованих спеціалістів.

#### **Список використаних джерел**

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Державна Програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007—2015 роки : розпорядження Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594.
3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
4. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
6. Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки : розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2015 р. N 828-р.
7. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-p>.
8. Концепція розвитку хортингу в Україні (проект) : за дореченням Міністерства освіти і науки від 02.10.2015 р. № 39332/1/1-15.

*Таїсія Рябокiнь,  
студентка Унiверситету державної фiскальної служби України  
Науковий керiвник:*

*І. Й. Малинський, директор ННiСФБПР УДФСУ,  
кандидат наук з фiзичного виховання i спорту, професор*

## **ЗДIЙСНЕННЯ ЗАХОДIВ IЗ ФIНАНСУВАННЯ ФIЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ХОРТИНГУ В УМОВАХ КРИЗИ**

*Анотація.* У статті досліджується фінансування держави у сфері фізичної культури та хортингу, проблеми організації управління сферою в умовах економічної кризи країни. Проведено аналіз результатів Олімпійських ігор і узагальнено моделі управління та фінансування сфери фізичної культури в країнах-переможцях Олімпіад. Розкриваються питання пошуку джерел фінансування сфери фізичної культури та хортингу в умовах кризи.

**Ключові слова:** бюджет, фінансування, фізична культура, спорт, хортинг, олімпіада, змагання, державний бюджет, місцевий бюджет, спонсорська допомога.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична культура і спорт займали завжди важливе місце, як в житті людини, так і в суспільстві в цілому. Фізичне виховання є однією з найдревніших частин фізичної культури, що своїми коренями сягає в первісну педагогіку, і разом із тим найбільш організованим і регламентованим елементом фізичної культури. Воно має чітку, історично сформовану систему цілей і завдань стосовно віку, статі, фізичного розвитку і стану здоров'я людини.

Фізична культура є продуктом суспільного життя людства. За своєю цілеспрямованістю і змістом вона історично змінюється відповідно до змін засобів виробництва. У кожній історичній формації фізична культура пов'язана з різними сторонами життя суспільства – його економікою, політикою, науками та мистецтвом.

Вивчаючи проблему фінансування фізичної культури і хортингу в Україні, необхідно мати на увазі, що одним із визначальних протиріч сучасного етапу розвитку економіки є гостра невідповідність між намаганням держави зберегти провідну роль у забезпеченні життєдіяльності даної сфери і її обмеженими ресурсними можливостями [1, с. 282]. Адже, обсяги фінансування галузі визначальною мірою залежать від державної політики щодо її розвитку, соціально-економічного становища держави, а також окремих територіально-адміністративних одиниць, бюджетного процесу. Зважаючи на те, що фінансування фізичної культури і спорту, а, отже, хортингу здійснюється переважно з державного та місцевих бюджетів, фондів підприємств і організацій, важливого значення набувають механізми державного врегулювання процесів складання, прогнозування, формування видаткової частини бюджетів усіх рівнів із утримання галузі.

На даний час в Україні спостерігається погіршення здоров'я населення, незважаючи на віковий фактор. Перш за все, це підтверджується зростаючими показниками кількості хворих і зменшенням середньої тривалості життя українського громадянина. При цьому слід враховувати, що здоров'я є провідним чинником, який визначає не лише загальний гармонійний розвиток людини, але і безпосередньо впливає на його соціальне та матеріальне положення у суспільстві [2].

Стан здоров'я людини впливає на його продуктивність та ефективність праці, що є досить суттєвим, оскільки в Україні спостерігаються проблеми з формуванням трудових ресурсів, що відповідають певним професійним компетенціям на рівні світових стандартів. У зв'язку з цим для покращення здоров'я людини необхідно займатися спортом та вести здоровий образ життя. За для цього з державного бюджету України проводиться фінансування відповідних заходів [1].

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 18.01.2018 р. визначає, фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями:

фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація [3].

Розглянемо детальніше Національний вид спорту України – хортинг.

Хортинг – національний вид спортивних єдиноборств. Це не тільки бойове мистецтво, але й комплекс вправ, який загартує тіло, допомагає самовдосконалитися, наблизитися до українських традицій та отримати духовне й культурне виховання. Існує 5 розділів: техніка самозахисту – командні змагання серед спортивних пар; поліцейський самозахист – ефективність реагування на раптовий напад; показові виступи без зброї – демонстрація амплітудних технічних дій самозахисту; показові виступи зі зброєю – майстерне володіння спеціальними засобами, макетами зброї (без виконання пострілів); поліцейська боротьба – це кидкова техніка, техніка затримання та конвоювання, удари руками та ногами [8; 10].

Органи державної влади та органи місцевого самоврядування сприяють розвитку фізичної культури та хортингу в навчальних закладах. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів і студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного виховання й масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя [1].

Фінансування розвитку фізичної культури і спорту здійснюється відповідно до Закону України «Про фізичну культуру та спорт» та інших нормативно-правових актів за рахунок коштів відповідно державного та місцевого бюджетів, а також інших джерел, не заборонених законодавством.

Для розвитку фізичної культури і спорту використовуються позабюджетні кошти, зокрема від: Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності; підприємств, установ і організацій, об'єднань громадян, окремих осіб; фінансово-господарської діяльності закладів фізичної культури і спорту; користування правами інтелектуальної власності закладами фізичної культури і спорту, організаторами фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів; проведення державної спортивної лотереї; інвестиційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту [2].

Відповідно до ст. 47 Закону України «Про фізичну культуру та спорт» від 24 грудня 1993 р. держава сприяє розвитку фізичної культури і спорту надаючи різні пільги, зокрема, звільняє заклади фізичної культури і спорту від сплати земельного податку, може надавати податкові пільги для юридичних і фізичних осіб (резидентів і нерезидентів), що здійснюють благодійну діяльність у сфері фізичної культури і спорту, сприяє діяльності суб'єктів господарювання, що здійснюють інвестиційну діяльність у сфері фізичної культури і спорту в Україні [3].

Україна приймає активну участь в олімпійському та параолімпійському русі. Метою цього є виховання молоді засобами спорту в дусі олімпізму, залучення населення до здорового способу життя, зростання міжнародного авторитету держави [2].

Олімпійський рух в Україні – громадський рух, який базується на добровільному об'єднанні громадян і організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури і спорту, що координується Національним Олімпійським комітетом України. А параолімпійський рух, у свою чергу, спрямований на сприяння соціальній реабілітації інвалідів і поліпшення їх фізичного стану, що координується Національним комітетом спорту інвалідів України [4].

Хортинг – офіційно визнаний в Україні не олімпійським видом спорту. Він ще не представлений в програмі Олімпіад чи Всесвітніх ігор. Розвитком хортингу на території України займається Українська Федерація Хортингу [8].



Держава сприяє подальшому розвитку усіх напрямів спорту вищих досягнень – олімпійського, паралімпійському, дефлімпійському спорту, видів спорту, які не входять до програми Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських ігор і професіонального спорту. Основу розвитку спорту вищих досягнень складає система централізованої підготовки спортсменів, яка поступово наповнюється сучасними формами та технологіями у всіх її складових. З цією метою здійснюється активна співпраця з відповідними суб'єктами громадського та приватного секторів сфери фізичної культури і спорту, надання їм підтримки для забезпечення ефективної навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Водночас держава вживає всіх заходів для запобігання розвитку в Україні тих видів спорту, що пов'язані з антигуманістичними проявами [2].

На основі досліджень [6; 7] побудована порівняльна таблиця розмірів призових українських олімпійців (тис. \$) та кількості завойованих медалей за час незалежності України.

Таблиця 1.

**Порівняльна таблиця розмірів призових українських олімпійців (тис. \$) та кількості завойованих медалей за час незалежності України**

Олімпіада	Золото		Срібло		Бронза		Місце в медальному заліку
	Призові українських спортсменів, тис. \$	Кількість медалей, завойованих українськими спортсменами	Призові українських спортсменів, тис. \$	Кількість медалей, завойованих українськими спортсменами	Призові українських спортсменів, тис. \$	Кількість медалей, завойованих українськими спортсменами	
Атланта – 1996	50	9	30	2	20	12	9
Сідней – 2000	50	3	30	10	20	10	21
Афіни – 2004	100	8	70	5	50	9	13
Пекін – 2008	100	7	70	5	50	15	12
Лондон – 2012	125	6	80	5	55	9	14
Ріо-де Жанейро – 2016	125	2	80	5	55	4	21

Видатки на фізкультуру і спорт фінансуються за розділом «Духовний та фізичний розвиток» (код 0800) функціональної класифікації. Він включає такі підрозділи, як «фізична культура і спорт» (код 0810), «Дослідження і розробки у сфері духовного та фізичного розвитку» (код 0840), «Інша діяльність у сфері духовного та фізичного розвитку» (код 1850).

За рахунок коштів державного бюджету фінансуються:

- а) державні програми підготовки резерву та складу національних команд і забезпечення їх участі у змаганнях державного і міжнародного значення;
- б) державні програми з інвалідного спорту та реабілітації;
- в) державні програми фізкультурно-спортивної спрямованості [6].

За рахунок коштів місцевих бюджетів фінансуються видатки державних програм розвитку фізичної культури і хортингу: утримання та навчально-тренувальна робота дитячо-юнацьких спортивних шкіл усіх типів, заходи з фізичної культури і спорту та фінансова підтримка організацій фізкультурно-спортивної спрямованості і спортивних споруд місцевого значення. Також із обласних бюджетів здійснюється видатки на державні програми з розвитку фізичної культури, спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів (центри обласного значення з фізичної культури і спорту інвалідів, дитячо-спортивної школи для інвалідів усіх типів; проведення заходів із фізично-спортивної реабілітації інвалідів, навчально-тренувальних зборів і змагань обласного значення з фізичної культури та спорту інвалідів) [5].

У сучасних умовах постає необхідність побудови нової моделі формування доходів місцевих бюджетів, яка б забезпечувала максимальний стимулюючий ефект і відповідала політико-владним реаліям сьогодення, потребам збалансування інтересів центру та регіонів, усувала диспропорції бюджетної забезпеченості окремих територій. У зв'язку з цим постає потреба у поглибленому дослідженні концептуальних засад видатків місцевих бюджетів на фізичну культуру та спорт і обґрунтовані системи практичних рекомендацій щодо їх стабільності і зміцнення [2].

Сучасний стан фінансування фізичної культури та хортингу поєднує в собі фінансування з державного і місцевих бюджетів із широким залученням позабюджетних коштів, які надходять у результаті власної діяльності фізично-спортивних клубів, центрів тощо [2].

Хоча держава фінансує фізичну культуру та спорт, але цих коштів є недостатньо для ефективного розвитку. Це, наприклад, виявилось на літній Олімпіаді у Ріо-де-Жанейро, де Україна отримала 2 золоті, 5 срібних і 4 бронзові медалі. У порівнянні з Росією (56 медалей), Китаєм (70 медалей), Великою Британією (67 медалей), США (121 медаль), це дуже мало, а це свідчить, що на сьогодні гостро відчувається недофінансування [9].

Проте також існує безліч проблем у сфері фізичної культури та хортингу це, перш за все, застаріла нормативно-правова база, відсутність чіткої системи централізованої підготовки національних збірних команд України відповідно до міжнародних стандартів. Також є низький рівень ресурсного забезпечення функціонування системи дитячо-юнацького та резервного спорту, не до кінця сформовано необхідну інфраструктуру фізично-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання, навчання, роботи. Дуже погано розвинений позабюджетний фонд фінансування сфери фізичної культури та спорту. Якщо порівняти з європейськими країнами такими як Італія, Німеччина, Польща, Франція, то там значне фінансування здійснюється від спортивних лотерей та ігрового бізнесу, а в Україні така система відсутня [7].

Тому в Україні потрібно реформувати сферу фізичної культури та спорту, де буде розгалужена мережа спортивних клубів і центрів, розроблено цільові програми фінансування, де значну увагу слід приділити позабюджетним коштам, удосконалити нормативно-правову базу механізми фінансування [6].

#### **Висновки:**

1. Фізична культура – це органічна частина культури суспільства й особистості, це галузь діяльності, що задовольняє потреби суспільства по створенню фізичної готовності людей до різних форм їхньої життєдіяльності [2].

2. Головними умовами для розвитку повинно стати стимулювання занять фізичною культурою, створення життєвих ситуацій за яких рухова діяльність стає внутрішньою органічною потребою, за якої усвідомлюється її значення та користь. А це означає, що держава повинна створити більше спортивних клубів, секцій, спортзалів, щоб молодь мала можливість всебічно розвиватися. Змінюючи нормативну базу, значну увагу потрібно приділити створенню програм розвитку фізичної культури та спорту,

створити вигідні умови для заохочення меценатів, які б були зацікавлені у фінансуванні даної сфери, а також, щоб держава змогла більше виділяти коштів з Державного бюджету [1].

3. Адекватне фінансування сфери фізичної культури і спорту, окрім виконання важливої соціальної функції, сприяє загальному розвитку держави, піднімає її престиж на міжнародній арені. Разом із тим в умовах кризи, неподоланої корупції в Україні фізична культура і хортинг фінансуються державою за залишковим принципом. Дана ситуація негативно позначилася на розвитку цілої низки видів спорту. За цих умов держава і спортивні федерації змушені були визначитися з пріоритетними видами, які варто розвивати і матеріально підтримувати. Особливого розгляду потребує питання фінансування занять фізичною культурою і спортом людей з обмеженими фізичними можливостями [1].

4. Розвиток фізичної культури та хортингу – це показник не тільки соціального прогресу, але й одна з умов зростання продуктивності праці, поряд із такими чинниками, як науково-технічний прогрес, підвищення кваліфікації та організації праці. Останнє створює економічну основу загальної зацікавленості у розвитку оздоровчої фізичної культури та спорту з урахуванням впровадження інноваційних технологій [2].

5. Виходячи з ролі, яку сьогодні відіграє фізична культура та хортинг у становленні та зміцненні української держави, до пріоритетних доцільно віднести потреби у фінансуванні збереження і зміцнення здоров'я населення та потреби у фінансуванні підготовки українських спортсменів до участі в змаганнях [8].

#### **Список використаних джерел**

1. Москальов А. А. Сучасний стан фінансування сфери фізичної культури і спорту в Україні / А. А. Москальов // Вісник Чернівецького державного університету. Серія «Екон. науки». – 2013. – Вип. 1. – С. 282–287.

2. Нахаев Е. М. Организация и экономика физической культуры и спорта : курс лекц. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2014.

3. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» № 2273-VIII від 18.01.2018 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>.

4. Про підтримку олімпійського і параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні: Закон України від 14 вересня 2000р. // Відомості Верховної Ради. – 2000 р. – № 1954-III. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/ru/1954-14>.

5. Бюджетний кодекс України від 7 грудня 2017 р. // Відомості Верховної Ради. – 2017 р. – № 2246-VIII. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2456-17>.

6. Левенштейн И. Сколько денег сгорает в олимпийском огне (часть 3) [Електронний ресурс] / Игорь Левенштейн // Деловое издание «Hubs». – 2016. – Режим доступу: <http://hubs.ua/economy/skolkodenegsgoraetvolimpijskomognechast385969.html>.

7. Олимпийские премии украинцев: от досок до \$ 358 000 [Електронний ресурс] / А. Дударь, Э. Кинзерский, И. Литвиненко, О. Люлька // Сегодня. – 2014. – Режим доступу: <http://www.segodnya.ua/sport/others/olimpiyskiepremiukraincevodosokdo358000509324.html>.

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

9. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://news.online.ua/750913/medalnuy-zachet-olimpiady-2016-pobeda-ssha-i-top-40-ukrainy/>.

10. 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.

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри комп'ютерних технологій в управлінні та навчанні й інформатики Бердянського державного педагогічного університету, майстер спорту України з хортингу

## ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕГРОВАНИХ ХМАРНИХ СЕРВІСІВ GOOGLE У ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ХОРТИНГУ

**Анотація.** У статті розглянуто найпопулярніші інтегровані хмарні сервіси Google, які можуть бути ефективно використані у професійній діяльності фахівців з хортингу. До складу загальнодоступних сервісів Google входить програмне забезпечення універсального призначення: для пошуку інформації, офісні додатки, сервіси для планування, системи підтримання процесів комунікації, обміну і опрацювання даних, додатки для розваг тощо. За допомогою мобільних пристроїв зі встановленими додатками Google зручно відстежувати тренування, збирати статистику, планувати майбутні заняття, вести документацію, ділитися інформацією тощо. Головна перевага сервісів Google полягає в тому, що всі вони об'єднані в одному акаунті. Достатньо один раз зареєструватися, щоб користуватися всіма можливостями потужних послуг Google. Їх кількість зростає і ця тенденція лише посилюватиметься.

**Ключові слова:** хортинг, фахівці з хортингу, хмарні сервіси, сервіси Google, акаунт Google, Google диск, Google Документи, Google Таблиці, Google Презентації, Google Форми, Google Календар, Google Фото, YouTube, Google Fit, Google Сайти.

Хортинг пов'язаний з відродженням давніх традицій українського народу, але водночас спирається на найсучасніші досягнення науки й техніки. Сучасне інформаційне суспільство передбачає впровадження та ефективного використання нових інформаційних сервісів, одним з перспективних напрямків розвитку яких є хмарні обчислення – новий підхід до інформаційних технологій, при якому технології стають доступними для користувачів у потрібному обсязі й тоді, коли вони їх потребують.

Поява нового покоління програмних засобів (на базі мультимедіа, гіпермедіа, інтернет-технологій, хмарних обчислень тощо) вимагає переосмислення можливостей сучасних ІКТ з метою підвищення ефективності професійної діяльності фахівців з хортингу, підвищення їх кваліфікації та тематичного вдосконалення на основі адаптації до хмароорієнтованого предметного середовища, тому обрана тема має актуальність відповідно до сучасних вимог інформаційного суспільства.

Сьогодні набули помітного поширення ІКТ- засоби нового покоління, що своїми користувацькими властивостями відображають особливості функцій, будови і параметрів нової мережної хмарної ІКТ-інфраструктури (iPAD, imPad, iPadHybrid, Reder, iPhone, SmartPhone, iPod, мультимедійні дошки з Інтернет доступом та ін.). Поряд із вимогами щодо процесуальних властивостей таких засобів (швидкодія, обсяг пам'яті та ін.) на перший план вийшла їх мобільність. З'явилися мобільні Інтернет пристрої – МІП (Mobil Internet Device, Internet-Gadgets), для яких характерні: малі масогабаритні параметри і електроспоживання та довготривале автономне енергозабезпечення; планшетна (кишенькова) високоергономічна конструкція; швидкий, зручний і безпечний мультисервісний сенсорний екран з гіроскопічною функцією та високою розрізняльною здатністю; повний спектр засобів і протоколів під'єднання до інших комп'ютерних, аудіо- і відео-засобів, засобів друку, ІКМ (Інтернет) і мобільних коміркових мереж; гнучке і систематично оновлюване мережними засобами програмне забезпечення [1].

Як повідомляє огляд глобального агентства We Are Social, на червень 2017 року у світі спостерігалось більше 5 млрд. унікальних мобільних користувачів, а це означає, що глобальне проникнення мобільних девайсів пододало межу в дві третини і тепер 67 % населення планети є їх користувачами [2]. Постійно збільшується кількість пропонованого обладнання і програмних продуктів, багаторазово зросли функціональні

можливості й «інтелектуальність» програмного забезпечення. За допомогою мобільних пристроїв зручно відстежувати тренування, збирати статистику, планувати майбутні заняття, вести документацію, ділитися інформацією тощо.

Масштаби виробництва і використання ІКТ-засобів, всеосяжна інформатизація суспільства зумовили помітний розвиток ІКТ-індустрії, у складі якою стрімкими темпами розвиваються фірми і компанії, що спеціалізуються на аутсорсінгу з надання різним користувачам широкого спектру ІКТ-послуг [1], зокрема підтримку технологій хмарної інфраструктури. Такі послуги й надає компанія Google, якій належить першість з точки зору популяризації, використання хмарних технологій [4].

Google Inc. – американська транснаціональна публічна корпорація, що інвестує в інтернет-пошук, хмарні обчислення і рекламні технології. Google підтримує і розробляє ряд інтернет-сервісів і продуктів [4]. Google спочатку появи і до сих пір найбільш відомий як пошукова система. Але сьогодні це не тільки пошукова система, а безліч різноманітних сервісів і послуг, які можна використовувати для виконання різних задач як у повсякденному житті, так і під час виконання професійної діяльності. Більшість з них – веб-додатки, що потребують від користувача лише наявності браузера, в якому вони працюють, та інтернет-підключення, що дозволяє працювати з ресурсами, незважаючи на апаратно-програмне забезпечення та географічне положення. Щоб отримати доступ та почати користуватися цими сервісами, необхідно створити обліковий запис (акаунт) Google.

Акаунт Google являє собою основний набір реєстраційної інформації для доступу до служб Google, що включає адресу електронної пошти та пароль. Він дозволяє легко переходити в будь-які інші сервіси Google, в яких використовуються такі ж реєстраційні дані, таким чином, достатньо один раз увійти в систему – і не доведеться багаторазово виконувати вхід при переключенні між додатками. Щоб переглянути доступні сервіси, після входу в акаунт можна скористатися панеллю Google, що міститься в правому верхньому куті екрану та надає доступ до часто використовуваних додатків.

До складу загальнодоступних сервісів Google входить як програмне забезпечення універсального призначення, наприклад, додатки для пошуку інформації, офісні додатки, сервіси для планування, системи підтримування процесів комунікації, обміну і опрацювання даних, додатки для розваг та інші, так і електронні ресурси, спеціально розроблені для навчального використання, для ведення бізнесу, для розробників тощо. Їх кількість зростає і ця тенденція лише посилюватиметься [4]. Стисло розглянемо функціональні можливості найпопулярніших безкоштовних сервісів, що надаються користувачам компанією Google, які можуть бути ефективно використані фахівцями з хортингу в плануванні й управлінні інвакчальною та тренувальною діяльністю.

Для зберігання та передачі файлів різних форматів призначений хмарний сервіс Google Диск (Drive). Працювати з файлами і папками на Диску в режимі реального часу можуть всі, кому користувач надає доступ, при цьому в налаштуваннях доступу для інших користувачів можна вибрати дозвіл тільки на читання, на редагування або на додавання коментарів. Сервіси Google Диск дозволяють редагувати файли одночасно з іншими користувачами і обговорювати зміни в коментарях. Найпоширенішими сервісами для роботи з файлами Google Диск є Google Документи, Google Таблиці, Google Презентації, Google Форми, Google Рисунки – веб-сервіси, за допомогою яких користувачі можуть створювати, редагувати і експортувати файли відповідних форматів. Це он-лайн офіс, який включає в себе повноцінні інструменти для створення текстових документів, електронних таблиць, діаграм, опитувань та презентацій, а також їх спільного використання та публікації в Інтернеті.

Для планування зустрічей, подій і справ призначений сервіс Google Календар, що дозволяє задавати час зустрічі, створювати повторювані заходи, встановлювати нагадування, а також запрошувати інших учасників.

Фотохостинг з необмеженим місцем для зберігання файлів, організації, демонстрації фотографій і відео, з функцією автоматичного виявлення дублікатів та вбудованим редактором – це сервіс Google Фото, який також може автоматично створювати з фотографій різні анімації, колажі, панорами й фільми. Фото і відео, які зняті за допомогою мобільного пристрою або зберігаються на ньому, можна завантажувати в бібліотеку Google Фото.

YouTube – відеохостинг, що надає користувачам послуги зберігання, доставки та показу відео, де користувачі можуть коментувати ролики, оцінювати їх та ділитися ними один з одним. За допомогою редактору відео можна редагувати наявні в профілі користувача відеоролики і застосовувати аудіодорожки безпосередньо в браузері.

Особливо корисним для планування тренувального процесу ми вважаємо Google Fit – синтез фітнес-додатку з веб-сервісом, який може відстежувати активність людини протягом тривалого часу та має дві основні функції: збирання й обробка статистичних даних про тренування та постановка й відстеження цілей майбутніх досягнень з максимальною наочною візуалізацією як зібраних даних, так і результатів їх обробки.

Подання результатів спільної роботи в зручній і наочній формі доцільно реалізувати засобами сервісу Google Сайти, призначеного для створення сайтів без навичок веб-дизайну та програмування. Сайти інтегровані з вмістом всіх сервісів Google: папками на Диску, файлами в Документах, Фото, відеороликами на YouTube, Google картами та календарями тощо. Всі ці елементи можна вбудовувати, розміщувати та впорядковувати на Сайті, просто пересуваючи та змінюючи їх розмір в режимі редагування. Для того, щоб сайт був доступний користувачам в Інтернеті, достатньо натиснути кнопку Опублікувати в правому верхньому куті екрану.

Особливу увагу слід звернути на те, що всі додатки Google синхронізуються з комп'ютером, телефоном і планшетом та доступні завжди і скрізь.

Хмарні технології від Google мають ряд переваг, серед яких головними виступають мінімальні вимоги до апаратного та спеціального програмного забезпечення, підтримка всіх операційних систем і клієнтських програм, можливість використовувати для роботи з документами будь-якого мобільного пристрою, що підтримує роботу в Інтернеті, а також відсутність плати за інструменти [3]. Та головна перевага сервісів і додатків Google полягає в тому, що всі вони об'єднані в одному акаунті. Достатньо один раз зареєструватися, щоб користуватися всіма можливостями потужних послуг Google.

Як бачимо, через велику кількість сервісів та додатків Google, їх різноманітні функції, потужні обчислювальні можливості, доступність, можливості спільного використання, а також завдяки інтегрованості між собою, можна досягти суттєвого зняття обмежень щодо реалізації доступу до якісних електронних ресурсів, забезпечення їх мобільності та актуальності, підвищення рівня організації навчального, тренувального та управлінського процесів, можливості поєднання науки і практики, інтеграції процесу підготовки спеціалістів і здійснення наукових досліджень та багато іншого.

#### **Список використаних джерел**

1. Биков В. Ю. Хмарні технології, ІКТ-аутсорсинг і нові функції ІКТ підрозділів освітніх і наукових установ / В.Ю.Биков // Інформаційні технології в освіті. – 2011. – Вип. 10. с. 8–23.

2. Глобальная digital статистика июня: в мире 5 млрд мобильных пользователей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://mmr.ua/show/globalnaya\\_digital\\_statistika\\_iyunya\\_v\\_mire\\_5\\_mlrd\\_mobilnyh\\_polyzovateley#2057648184.1520719593](http://mmr.ua/show/globalnaya_digital_statistika_iyunya_v_mire_5_mlrd_mobilnyh_polyzovateley#2057648184.1520719593).

3. Сейдаметова З. С. Облачные сервисы в образовании / З. С. Сейдаметова, С. Н. Сейтвелиева // Інформаційні технології в освіті. – 2011. – Вип. 9. – С. 104–110.

4. Хатько А. В. Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу / А.В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А.В., 2017. – Вип. 6.

*А. А. Ребрина, Президент федерації гирьового хортингу України, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри здоров'я людини Хмельницького національного університету*

### **ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ХОРТИНГ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НАРОДНО- ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Анотація.* У даних тезах ми розглянемо танцювальний хортинг в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Приділимо увагу підготовці майбутніх вчителів до використання засобів народно-хореографічного мистецтва у професійній діяльності. Автором дано узагальнену характеристику танцювального хортингу.

*Ключові слова:* танцювальний хортинг, підготовка, народно-хореографічне мистецтво, професійна діяльність.

Сучасна Україна дуже змінилася за останні роки й постає питання щодо вдосконалення викладання заняття з фізичної культури. Сьогодні найбільш актуальними виступають патріотичне, громадянське виховання як стрижневі, основоположні, що відповідають як нагальним вимогам і викликам сучасності, так і закладають фундамент для формування свідомості нинішніх і прийдешніх поколінь, які розглядатимуть державу як запоруку власного особистісного розвитку, що спирається на ідеї гуманізму, соціального добробуту, демократії, свободи, толерантності, виваженості, відповідальності, здорового способу життя, готовності до змін [4].

Як зазначається у Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді потрібні нові підходи і нові шляхи до виховання патріотизму як почуття і як базової якості особистості. При цьому потрібно враховувати, що Україна має древню і величну культуру та історію, досвід державницького життя, які виступають потужним джерелом і міцним підґрунтям виховання молоді. Вони уже ввійшли до освітнього і загально виховного простору, але нинішні суспільні процеси вимагають їх переосмислення, яке відкриває нові можливості для освітньої сфери.

У Законі України «Про загальну середню освіту» в ст. 5 зазначено, що завданнями загальної середньої освіти є: виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів особистості. І «нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти і науки. Головна мета – створити школу, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й вміння застосовувати їх у житті» [2].

Як ми виявили, що навчальна програма фізичної культури для 5–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів побудована за модульною системою і складається з двох інваріативних (обов'язкових) модулів: теоретико-методичні знання і загальна фізична підготовка та варіативні модулі, де представлений практично кожен вид спорту. Але, нова українська школа передбачає, що «учитель – це людина, на якій тримається нова реформа. Без неї чи нього будь-які зміни будуть неможливими, тому один із головних принципів нової української школи – умотивований учитель. Це означає, що мета нової української школи – сприяти його професійному та особистому зростанню, а також підвищувати його соціальний статус.

Щоб навчати по-новому, вчитель повинен отримати свободу дій – обирати навчальні матеріали, імпровізувати та експериментувати. Цю свободу дає новий закон «Про освіту».

Міністерство освіти і науки пропонуватиме типові навчальні програми. Враховуючи методичні рекомендації щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх закладах у програму внесений такий варіативний модуль, як «танцювальний хортинг». Він має спонукати учнів до занять фізичним вихованням.

Основна мета модуля «Танцювальний хортинг» – це формування соматичного, соціального та психологічного здоров'я школярів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки танцювальних рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, опанування елементів народного танцю, як базовим модулем. Народне-хореографічне мистецтво є одним із найважливіших засобів гармонійного розвитку та виховання особистості. «Танцювальний хортинг» включає оздоровчі, загально фізичні, технічні, а також виховні аспекти українського народно-хореографічного мистецтва.

Як зазначає науковець Р. Бенещук питання збереження та примноження національної культури і традицій українців у наш час стає все більш актуальним. Україна з її давніми традиціями культури, духовною та матеріальною спадщиною, оригінальними видами мистецтва, серед яких поважне місце займає хореографія [1].

Нами розроблено варіативний модуль «Танцювальний хортинг» з елементами народного танцю. Для забезпечення викладання модуля «Танцювальний хортинг» у системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до використання засобів народно-хореографічного мистецтва у професійній діяльності. Фізична підготовка вчителя фізичного виховання полягає у формуванні рухових умінь і навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності.

Українське хореографічне мистецтво – це потужний чинник гуманізації суспільства, розвитку духовності та моральності, відродження національних традицій.

В. Верховинець, видатний український фольклорист, етнограф і хореограф, у книзі «Теорія українського народного танцю» зазначав, що українське хореографічне мистецтво вивчає народні танці, які «...наповнюють душу естетичним задоволенням, мають свою особливу мову, яка завжди свіжа, нова і мила...».

Ми дослідили особливості патріотизму на заняттях з фізичної культури і вважаємо, що народно-хореографічне мистецтво має велике значення, як засіб виховання національної свідомості і українське народно-хореографічне мистецтво з унікальним явищем української культури.

Його різноманітність, професійна досконалість та доступна хореографічна мова надає надзвичайні переваги у всебічному розвитку та вихованні школярів. Народне-хореографічне мистецтво має свою самобутність, високий творчий потенціал. Українське народно-хореографічне мистецтво піднімає престиж не тільки українського мистецтва, а й нації і держави, виховуючи любов до Батьківщини, до традицій та культури свого народу.

На заняттях з фізичного культури доцільно використовувати елементи народно-хореографічного мистецтва, адже це має суттєвий вплив на виховання патріотизму. Засобами народної хореографії розвиваємо в учнях найкращі риси особистості й звертаємо увагу на її високе призначення. Існує потреба в використанні народно-хореографічного мистецтва на заняттях з фізичної культури.

Народно-хореографічне мистецтво сприяє розвитку пластики тіла, координації рухів, виразності – сприяє гармонійному і фізичному розвитку. Перевага народно-хореографічного мистецтва полягає в тому, що ми можемо запропонувати заняття з засвоєнням і передачею традицій національної школи танцю. Тобто, техніку і манеру виконання, вивчення фольклорного варіанту та імпровізацію на занятті, яка притаманна тій чи іншій місцевості нашої держави. Заняття «танцювальним хортингом» має можливість не тільки покращити фізичний стан школяра але і прищепити любов і справжній інтерес до свого.



Таким чином, ми розглянули «танцювальний хортинг» щодо підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до використання засобів народно-хореографічного мистецтва у професійній діяльності і довели, що народно-хореографічне мистецтво – своєрідний пам'ятник культури, який необхідно оберігати. А народне танцювальне мистецтво необхідно не тільки оберігати, а й розвивати, збагачувати, популяризувати переносючи його зі сцени у спортивний зал (школу). Ми маємо навчатися і відроджувати свій неповторний колорит народно-хореографічного мистецтва. Підготовка вчителів фізичної культури повинна бути цілісною системою заходів, методів та прийомів.

#### Список використаних джерел

1. Бенещук Р. Збереження української культури й традицій у середовищі молодших школярів засобами народної хореографії / Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, №8 (285) Серія: Педагогічні науки, 2014, – С. 64.
2. Закон України «Про загальну середню освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи. Рівень стандарту, варіативний модуль «Танцювальний хортинг» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.google.com/search?source=hp&ei=A86bWpubH4LXsAHVzZPICA&q=Варіативний+модуль+«танцювальний+хортинг»&oq=Варіативний+модуль+танцювальний+хортинг>.
4. Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах: Наказ МОН України від 16.06.2015 р. № 641. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/ru/aboutministry/normative/4068>.

*Євгенія Чунарьова,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*В. Ф. Бойко, канд. пед. наук., професор,*

*завідувач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ*

#### **СУЧАСНІ ПРАВОВІ АСПЕКТИ ВИЗНАННЯ ХОРТИНГУ**

*Анотація.* У тезах звертається увага на Закон України „Про загальну середню освіту“ яким визначені, зокрема, такі завдання загальної середньої освіти, що акцентують увагу на вихованні громадянина України тощо; досліджено сучасні правові аспекти визнання хортингу: офіційне визнання хортингу видом спорту, офіційна угода про наукову співпрацю між Міжнародною федерацією хортингу та Інститутом проблем виховання Національної академії педагогічних наук України тощо.

**Ключові слова:** Закон України, правові аспекти, визнання хортингу, вид спорту, офіційна угода, бойове мистецтво, людина-патріот.

**Вступ.** Відродження національної культури та духовності, високих патріотичних ідеалів захисників Вітчизни, взірців здорового способу життя для молоді – саме цього не вистачає сьогодні нашому суспільству. Одним із ефективних шляхів формування сучасної особистості це є спільна реалізація двох перспективних напрямів: 1) завдання превентивного виховання, яке покликане забезпечувати комплексний вплив на фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток особистості, сприяти формуванню здорового способу життя, навичок відповідальної, соціально прийнятної поведінки дітей та молоді, нівелювати або зменшувати вплив на них негативних чинників соціального

оточення, формувати позитивне бачення життя; 2) основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усі верстви населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [6, с. 17].

На пошуки таких шляхів орієнтує Закон України „Про загальну середню освіту“, яким визначені, зокрема, такі завдання загальної середньої освіти, що акцентують увагу на вихованні громадянина України; вихованні свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формуванні гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереженні і зміцненні фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців); вихованні в учнів (вихованців) поваги до Конституції України, державних символів України, прав і свобод людини і громадянина, почуття власної гідності, відповідальності перед законом за свої дії, свідомого ставлення до обов'язків людини і громадянина [3].

Сучасна українська педагогічна наука вже звернула увагу на виховні можливості хортингу, про що свідчать численні публікації у фахових виданнях, присвячені різним аспектам виховання його засобами, таких авторів, як В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, І. Малинський, Н. Мельник, В. Оржеховська, С. Присяжнюк, С. Сичов, М. Тимчик, Т. Федорченко та ін. [1; 2; 5-7].

Таким чином, ці важливі завдання можуть бути успішно реалізовані в процесі використання давніх українських культурних і оздоровчих традицій, однією з яких є „хортинг“. Так, офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за Наказом № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України від 21.08.2009 р. (засновано хортинг в Україні у 2008 році). Відповідно до статті 20 Закону України „Про фізичну культуру і спорт“, підпункту 30 пункту 4 та пункту 8 Положення про Міністерство молоді та спорту України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 № 220, пункту 4 Положення про надання на конкурсних засадах спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 18 січня 2012 № 22 (зі змінами), пункту 8 розділу V Положення про комісію для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, затвердженого наказом Мінмолодьспорту від 21 січня 2014 № 102, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 04 лютого 2014 за № 210/24987 та рішенням комісії для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу від 08 жовтня 2015 (протокол № 5) Всеукраїнській громадській організації „Українська Федерація Хортингу“ надано статус національної спортивної федерації з виду спорту „хортинг“. Відповідний наказ Мінмолодьспорту від 12 жовтня 2015 року № 3724 розміщено на веб-сайті Мінмолодьспорту в розділі „Нормативна база фізичної культури і спорту Мінмолодьспорту“ [6; 7].

Як відомо, ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління. Система підготовки виховання характеру, вдосконалення майстерності та успадкування змагального хисту українських козаків лягли в основу хортингу як виду спорту, відродженого в сьогodнішній Україні. Базуючись на багатовікових традиціях українського народу, хортинг в Україні став не лише національним видом спорту, відродивши кращі традиції українських бойових мистецтв, а й важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту, національно-патріотичного й духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей учнівської молоді.

Становлення вітчизняного хортингу відбувалося з 2008 по 2015 рік у відриві від світового культу єдиноборств. Опорою для сучасного хортингу стала українська традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні в Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі [7, с. 7–8].

Важливо також згадати про те, що 5.12.2013 р. була підписана офіційна угода про наукову співпрацю між Всеукраїнською федерацією хортингу та Інститутом проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, метою якої є наукове обґрунтування всіх напрямів розвитку єдиноборства та видання власного наукового фахового журналу „Теорія і методика хортингу“. На сьогодні на офіційному сайті Української федерації хортингу вже розміщено низку статей, котрі ввійдуть до його першого випуску [5].

Отже, хортинг у вузькому розумінні – це українська повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, у широкому – багатоаспектна виховна система, першочерговим завданням якої є формування здорової, фізично розвиненої, високодуховної людини-патріота. Прикладний його розділ має на меті вироблення комплексу морально-вольових якостей майбутніх воїнів захисників України, в чому виявляється його стратегічна близькість до процесу допризовної підготовки, здійснюваного у вітчизняних школах.

Вихована на традиціях хортингу, його етичному кодексі та спортивних напрацюваннях українська молодь зможе набути повної моральної та фізичної готовності до служби у Збройних Силах нашої держави, захисту її цілісності, незалежності та суверенітету.

#### **Список використаних джерел**

1. 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.
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“ у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
3. Закон України „Про загальну середню освіту“ від 13 травня 1999 року №651-XIV [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.rada.gov.ua/>.
4. Мельник Н. Духовно та фізично вдосконалюємося на заняттях із хортингу / Н. Мельник, О. Гречаний // Заступник директора школи. – К. : Вид-во МОН України, 2013. – Вип. 12. – С. 32–36.
5. Наукові статті членів Науково-методичної Колегії УФХ на тематику хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/40688>.
6. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707683/1/2016%2C%20%D0%A2%D0%9C%D0%A5%2C%20E2%84%96%205%20%D0%9E%D0%A0%D0%96%D0%95%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90.pdf>.
7. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.

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

*Софія Горова,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*С. О. Гаєва, старший викладач кафедри*

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

**ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ, ЯК РІЗНОВИД  
БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА В УКРАЇНІ**

*Анотація.* Автор аналізує різні дослідження з хортингу та робить висновок, що він займає важливе місце в системі бойових мистецтв України і є важливою складовою патріотичного виховання громадян та майбутніх працівників правоохоронних органів.

*Ключові слова:* хортинг, поліцейський хортинг, Україна, патріоти, семінари, чемпіонати України, спорт, міжнародні змагання.

Зі становленням незалежності України, перед державою постала важлива проблема – виховання у громадян патріотизму та гордості за свою вільну і незалежну державу. З кожним роком Україна розвивалась все більше і більше у різних сферах життєдіяльності суспільства, однією з таких і дуже важливою сферою є фізичне виховання громадян та спорт. Адже спорт завжди був невід'ємною частиною життя кожного члена суспільства. Яскравим прикладом такого розвитку є створення у 2008-2009 роках нового національного виду спорту – хортингу. На сьогоднішній день, хортинг є не тільки видом спорту, він є певною філософією, інструментом, який виховує українців справжніми громадянами своєї держави, справжніми патріотами. Саме тому оминати таке важливе питання у сфері фізичного виховання і спорту я не можу. Хортинг є, насправді, дуже ефективним видом спорту, а також має потенціал у вирішенні іншого важливого питання – боротьби з злочинністю, забезпечення миру, спокою та безпеки суспільства. З постійним розвитком в Україні правової системи та правового виховання майбутні працівники правоохоронних органів повинні в достатній мірі володіти бойовими мистецтвами, а саме хортингом, задля ефективного захисту населення від посягань.

Дослідження даної теми займаються такі науковці: В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, І. Й. Малинський, С. І. Присяжнюк та інші [1–5].

Створення групою ентузіастів на чолі Е. А. Єрмоєнком національного виду спорту України хортинг стало визначною подією в українському спорті. За короткий період часу були розроблені правила проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації, надані пропозиції щодо спортивної класифікації. В різних регіонах країни були проведені навчально-тренувальні семінари з хортингу, регулярно проводяться чемпіонати України з цього виду спорту, міжнародні змагання. Науковці розглядають хортинг не лише як спортивне єдиноборство, а й як сучасну дитячо-юнацьку оздоровчу систему [1, с. 44], засіб військово-патріотичного виховання [3, с. 10–19], систему вдосконалення особистості, філософію і спосіб життя [5, с. 75–81].

Визнаючи універсальність виду спорту хортинг для розвитку людини, майстри бойових мистецтв, які працюють у правоохоронних органах, вирішили створити професійно-прикладний вид спорту, який забезпечував би потреби боротьби зі злочинцями, охорони громадського порядку, формування готовності людини до ефективних дій в екстремальних ситуаціях. Основу майстерності поліцейського хортингу як виду спорту становить спеціальна поліцейська техніка, яка, базуючись на хорошій фізичній підготовці, при дотриманні законів тактики, стратегії, психології та філософії єдиноборств, зведе до мінімуму шкідливі наслідки нападу правопорушників. Поліцейський хортинг як вид спорту є професійно-прикладною версією національного

виду спорту хортинг, в якому акумульовано бойові традиції українського народу. Цей вид спорту являє собою систему окремих розділів спортивних єдиноборств, притаманних лише цьому виду спорту, що надає йому характеру яскравої індивідуальності та неповторності. Поліцейський хортинг створено з урахуванням потреб правоохоронної діяльності, що робить його важливою складовою військово-патріотичного виховання молоді і засобом формування готовності людини до дій в екстремальних ситуаціях шляхом залучення правоохоронців та інших груп населення до тренувальної та змагальної діяльності. Завданнями поліцейського хортингу є пропаганда здорового способу життя, розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей, технічна, тактична та психологічна підготовка працівників міліції (поліції) та інших правоохоронних органів [4, с. 20–26].

Отже, хортинг займає важливе місце в системі бойових мистецтв України і є важливою складовою патріотичного виховання громадян та майбутніх працівників правоохоронних органів. Саме заснування хортингу, а також його різновиду – поліцейського хортингу є доказом того, що Україна не стоїть на місці, а постійно розвивається в різних галузях. А ніхто крім нас не розвиватиме нашу державу, не робитиме її кращою. Для того, щоб поліцейський хортинг набував подальшого поширення необхідно постійно проводити навчально-методичні семінари для різних категорій працівників правоохоронних органів та громадян, різноманітні майстер-класи, змагання. Все це буде мотивувати молодих людей – майбутнє покоління України до дій.

#### **Список використаних джерел**

1. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України / В. Белан // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 44–52.
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. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
4. Зелений В. Військово-патріотичне виховання учнів 10-11 класів засобами хортингу / В. Зелений // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 20–26.
5. Кукушкін К. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя / К. Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 75–81.

**УДК 614.2:616.31–057.87(043.3)**

*Вероніка Єрмоєнко,*

*студентка Національного медичного університету імені О. О. Богомольця,  
стоматологічний факультет*

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА СТОМАТОЛОГІЧНОЇ ЗАХВОРЮВАННОСТІ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ТА СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИМ ХОРТИНГОМ**

*Анотація.* Проблема стоматологічного здоров'я поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом, залишається актуальною і до цього дня. Даний контингент складає, в середньому, 30–40 % особового складу працівників всієї поліції України. Проаналізовано звернення щодо стоматологічної допомоги, в тому числі первинної, результати охоплення профілактичними стоматологічними оглядами, потреба в санації, результати санації, а також структура зверненнями за стоматологічною

допомогою. Встановлено, що звертання за стоматологічною допомогою поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу мають виражену тенденцію до збільшення. Також виявлено, що звертання за стоматологічною допомогою поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу з приводу карієсу є основною тенденцією і становить 50 % випадків. Отримані дані свідчать про зростання стоматологічної захворюваності в поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу і вимагають кардинальних рішень в організації профілактики та санації службовців цієї категорії, а також змін організаційно-штатної структури стоматологічних підрозділів поліцейської ланки. Розроблено і рекомендовано поліцейським та спортсменам поліцейського хортингу ефективні форми і методи профілактики основних стоматологічних захворювань.

**Ключові слова:** стоматологічні захворювання, поліцейський хортинг, профілактика, організм людини, поліцейські, гігієна рота, постійні зуби, карієс, формування, спорт, здібності, тренування, педагогічні умови, ціннісне ставлення до здоров'я, лікування.

**Вступ.** Поліцейський – це службовець, який виконує функції і повноваження поліції, в тому числі поліцейські заходи. Кожному працівнику поліції для виконання своїх службових обов'язків необхідно мати гарне здоров'я, професійні знання, вигляд, мотивацію тощо. У свою чергу, поліцейський хортинг є національним професійно-прикладним видом спорту України, який впроваджено у програму підготовки поліцейських Міністерством Внутрішніх Справ України [5; 8; 11]. Переважна більшість працівників поліції та спортсменів поліцейського хортингу знають, що стан зубів та слизової оболонки порожнини рота тісно пов'язані зі станом здоров'я всього організму. З одного боку, при поганому стані нервової, ендокринної систем, шлунково-кишкового тракту більш активно руйнуються зуби і кісткова тканина, що оточує та утримує зуби [1]. З іншого, велика кількість хвороб зубів, наявність запалення в тканинах, що оточують зуби, спричинюють захворювання нірок, серця, печінки. Втрата зубів, а отже, жувальної ефективності, провокує загострення захворювань шлунково-кишкового тракту.

Вплив захворювань зубощелепної системи на організм людини здійснюється трьома шляхами. Перший шлях – це коли хворі зуби порушують основну функцію жувального апарату, унаслідок чого виникають хвороби шлунка, кишечника, печінки. Другий шлях – вплив одонтогенних вогнищ як інфекційних, який призводить до виникнення інфекційних уражень внутрішніх органів. І третій шлях – вплив захворювань зубів на функції внутрішніх органів і систем організму в результаті постійної сенсibiliзації останнього [5]. Виходячи з цього, можна спрощено уявити, що, коли починають руйнуватися зуби (карієс і його ускладнення), то створюється визначена негативна ситуація, а в ряді випадків виникають і морфологічні зміни. Надалі біль і інші негативні чинники, пов'язані із захворюванням зубів, викликають спазматичні явища в шлунку і кишечнику. Порушується нормальна функція травлення, при цьому патологічний процес поступово захоплює і відділи кишечника, що лежать нижче, печінку й інші органи [2].

Наукові дослідження щодо впливу стоматологічних захворювань на організм людини успішно проводить стоматологічний факультет, що є структурним підрозділом Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, який очолює ректор Катерина Миколаївна Амосова. Головою Вченої ради стоматологічного факультету НМУ імені О. О. Богомольця є видатний вчений і дослідник, доктор медичних наук Наталія Василівна Біденко – декан факультету, професор кафедри дитячої терапевтичної стоматології та профілактики стоматологічних захворювань.

Організація профілактичних заходів стоматологічного характеру серед поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом, неможлива без попереднього аналізу стану здоров'я органів і тканин ротової порожнини. Загальноприйнято оцінювати стоматологічне здоров'я за критеріями, розробленими Всесвітньою організацією охорони здоров'я і рекомендованими Міністерством охорони здоров'я України та Асоціацією стоматологів України [1], яку на даний час очолює доктор медичних наук Мазур Ірина Петрівна. Аналіз літератури, присвяченої

епідеміології основних стоматологічних захворювань, свідчить про те, що в сучасних умовах, внаслідок дії ряду несприятливих соціально-економічних, екологічних та аліментарних факторів, а також техногенних і ятрогенних впливів, спостерігається високий рівень стоматологічної захворюваності серед населення України [7], що, у свою чергу, обумовлює характер і рівень хвороб порожнини рота у працівників поліції та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом.

**Актуальність теми.** Тема визначення основних характеристик стоматологічної захворюваності у працівників поліції та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом, дуже актуальна, оскільки результати численних досліджень показують, що інтенсивність основних стоматологічних захворювань (карієсу зубів і хвороби пародонту) серед населення України досить висока, і здоров'я професіоналів, які служать у правоохоронних органах та займаються поліцейським хортингом, є передумовою успіху в профілактиці стоматологічних захворювань великого сегменту населення України [9; 10].

У дорослого населення України ураження зубів карієсом сягає 100 %. У той же час у таких країнах, як Швеція, Фінляндія, Данія, Бельгія, Велика Британія, Франція, Канада, за останні десятиріччя рівень ураження карієсом зубів у людей значно зменшився і на сьогодні оцінюється як «низький» і навіть «дуже низький» завдяки впровадженню програм стоматологічної профілактики.

Що стосується стану тканин пародонта у поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу нашої країни, то він виявився незадовільним у більшості службовців, незалежно від віку та місця проживання [7]. До 35–44 років і старше практично у всіх обстежених поліцейських було виявлено ураження пародонту з переважанням зубного каменю і пародонтальних кишень різної глибини.

**Мета дослідження** полягає у вивченні та перевірці розуміння працівниками поліції та спортсменами поліцейського хортингу важливості щоденної гігієни ротової порожнини для зміцнення особистого здоров'я та профілактики стоматологічних захворювань.

**Предмет дослідження:** рівень обізнаності поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу в питаннях гігієнічного догляду за порожниною рота і застосування засобів місцевої профілактики захворювань зубів та пародонту.

Мета дослідження передбачає такі **завдання**:

1. Опрацювати наукову літературу з проблеми дослідження.
2. Вивчити мікрофлору ротової порожнини.
3. Вивчити вплив харчування на стан зубів і ротової порожнини.
4. Дослідити засоби гігієни ротової порожнини в домашніх умовах та професійні методи.
5. Провести анкетування та визначити рівень обізнаності поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу у питаннях правильного догляду за станом зубів і порожнини рота.
6. Для поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу розробити пам'ятку з правилами догляду за станом зубів, порожниною рота, рекомендувати форми і методи профілактики основних стоматологічних захворювань.

**Виклад основного тексту та результатів дослідження.** За даними Асоціації стоматологів України, що співпрацює з Міністерством охорони здоров'я України, на жаль, стан зубів дорослого населення України погіршується з кожним роком. Зараз у кожного дорослого в середньому уражено карієсом 9 зубів, а 2,2 зуба вже видалені. Крім того, 60 % дорослого населення потребують лікування пародонта (тканин, що оточують зуб). Змінити ситуацію на краще, поліпшити здоров'я людей можна тільки методами первинної профілактики, де важливу роль грають ерудиція та відповідальність кожної людини як за себе, так і за своїх дітей [3; 4; 6; 8].

Проблема карієсу зубів і захворювань тканин пародонта має багатовікову історію. Такий інтерес і постійна увага спеціалістів пов'язані з широкою поширеністю цих

захворювань серед більшості населення. Разом з тим, світова стоматологічна практика переконливо доводить, що в даний час зберегти інтактні зуби, тканини пародонта і поліпшити ситуацію, що склалася, можливо лише через впровадження в повсякденну практику методів профілактики стоматологічних захворювань [5].

Основною метою профілактики стоматологічних захворювань серед поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом, є усунення причин виникнення і розвитку захворювань, а також створення умов для підвищення стійкості організму до впливу екологічних факторів навколишнього середовища. Стоматологічна захворюваність в нашій країні досить велика, і слід очікувати подальшого її збільшення, якщо не будуть змінені умови, які впливають на розвиток захворювань. Разом з тим, без залучення зусиль всього суспільства не можна переламати цю ситуацію. Істотним доказом на користь профілактики є і те, що вартість профілактичних методів і засобів у багато разів нижче вартості лікування вже виниклих стоматологічних захворювань. Наукові дослідження та практична діяльність в області профілактики стоматологічних захворювань в останні роки отримали новий імпульс до розвитку і вдосконалення цього напрямку в стоматології [7].

Зрозуміло, що правильне харчування – запорука здоров'я, в тому числі й здорових зубів. Але це не значить, що їжа повинна бути дорогою та у великій кількості. Всім, особливо дітям, треба давати продукти, що містять білки: м'ясо, рибу (15–20 % білка), квасолу, горох, сою (22–23 %), тверді сири (27 %), молоко, сир (7,1–7,3 %), крупи, макаронні вироби (6–10 %). Для формування та збереження структури зубів необхідно вживати продукти, в яких багато кальція, фосфору, фтору, мікроелементів та вітамінів групи В. Це молочні продукти, особливо тверді сири (20–30 г у день); крупи, особливо гречана, вівсяна; чорний хліб, смажена та печена картопля, яйця (1 в день), гарбуз, чай, бобові, морська капуста, буряк, морква, горіхи (5–6 штук в день).

У раціоні кожної людини, зокрема спортсменів поліцейського хортингу, повинні бути горохові та фасолеві супи, вінегрет. Гарніри до м'ясних страв краще готувати з круп, частіше вживати овочеві салати з додавання горіхів та великої кількості зелені (кріп, петрушка тощо). Одна з головних вимог до їжі – вона має бути в міру жорсткою. Обов'язкове для всіх – вживання сирих овочів та фруктів, салатів із зелені та активна жувальна робота [5].

Тренування жувального апарату настільки важливе для формування зубощелепної системи, гарного кровообігу, нормального функціонування щелепи та правильного розміщення зубів. Неприпустиме вживання великої кількості солодощів, борошняної вуглеводної їжі, особливо перед сном. Така дієта сприяє розвитку карієсу. Після вживання солодкого необхідно негайно почистити зуби чи з'їсти твердий овоч або фрукт. Вельми шкідливо, коли людина привчається засинати з цукеркою або печивом у роті. У подібній ситуації в порожнині рота на всю ніч залишається вуглеводистий наліт, під яким зуби швидко декальцінуються. Не такий шкідливий сам продукт, що містить вуглеводи, як його тривале перебування в порожнині рота.

Гігієна порожнини рота є однією з головних складових у профілактиці стоматологічних захворювань. Чищення зубів вранці після сніданку та перед сном має стати непорушним законом для кожного працівника поліції та спортсмена поліцейського хортингу. У питаннях особистої гігієни порожнини рота, як і в питаннях харчування, багато індивідуальних варіантів, які можна уточнити у лікаря-стоматолога з урахуванням ситуації в порожнині рота та стану здоров'я [4]. Зараз у продажу безліч різноманітних зубних паст, щіток, йоржиків, ниток. Зубні пасти профілактичного напрямку, спрямовані на очищення зубів і легку протизапальну та дезінфікуювальну дію за рахунок екстрактів трав (Cherry, Colgate Herbal, Silca, М'ятна, Хвойна, Пародонтол тощо), можуть застосовуватись без призначення лікаря. Але перш ніж застосовувати лікувальні пасти, потрібно порадитись зі стоматологом. Оскільки ті пасти, що спрямовані на запобігання карієсу, містять різну кількість фтору, солі кальцію, фосфору,



мають добавки соди або солі (Фтородент, Новий жемчуг, Орал-Бі, Маклінз, Аквафреш тощо), тому дорослим поліцейським і спортсменам, які займаються поліцейським хортингом, з різною активністю карієсу потрібні різні пасти. Є продукція з високою абразивною дією, щоб краще відбілювати зуби: Blend-a-Med, Medic White, Brushing gel, Fiacła smokers, Fights plaque, Tartal control, Глистер, Сенситив тощо. Але ці пасти не можна застосовувати повсякденно, а багатьом вони взагалі протипоказані. Є й такі пасти, дія котрих спрямована на зниження чутливості зубів до подразників: Сенсодин-Ф, Лакалут-Сенситив, Сенсодин-Класик тощо. В деяких з них містяться досить сильні дезінфектанти (триклозан, хлоргексидин), і їх не можна застосовувати дітям, а дорослим – тільки за призначенням лікаря: Blend-a-Med-компліт, Borsalino, Колгейт-тотал, Лакалут актив та флуор, Пепсодент, Signal global, Новий жемчуг тотал тощо.

Таким чином, працівникам поліції та спортсменам поліцейського хортингу, в яких вже є прояви захворювань пародонта (запалення ясен, оголення шийок зубів тощо), крім звичайного чищення зубів щіткою, лікар може рекомендувати спеціальну гігієну міжзубних проміжків флосами (нитки) або йоржиками. Регулярне звернення до лікаря допоможе поліцейському і спортсмену поліцейського хортингу не тільки попередити захворювання, а й вилікувати його на ранній стадії. Зуб може боліти або не боліти, але з кожним днем руйнуватися все більше і більше. Запалення ясен, різні захворювання пародонта лікуються тільки на ранніх стадіях. Якщо зуби вже рухливі, то даремно вимагати від стоматолога повного вилікування, лікар може тільки полегшити страждання, але не відновити втрачене здоров'я [3].

Окрім правильного здорового способу життя, раціонального харчування, старанної гігієни порожнини рота та позбавлення шкідливих звичок, значне місце в профілактиці стоматологічних захворювань у поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу відводиться медикаментозній профілактиці. Основним засобом попередження ураження зубів карієсом є фтор. Він може вводиться у тканини зуба не тільки втиранням зубної пасти, що містить фтор, але й за допомогою електрофорезу, нанесенням фторлаку на поверхню зуба, аплікацією 0,2 %-го розчину фтористого натрію тощо. Найбільш ефективною методикою профілактики ураження постійних жувальних зубів є покриття борозен та інших місць, які часто уражаються, герметиком (спеціальний цемент або лак, що містить фтор). Це дає можливість захистити зуб від шкідливих агресивних впливів у порожнині рота. Фторлаки і герметики бувають як звичайного хімічного отвердіння, так і ті, що полімеризуються світлом (фотополімери, компомери).

Крім правильної гігієни порожнини рота та спеціальної медикаментозної обробки зубів (екзогенна профілактика) лікар-стоматолог у разі необхідності може призначити профілактичні препарати внутрішнього застосування (ендогенна профілактика). З таких найчастіше застосовуються препарати, що містять кальцій, різні мінерали та мікроелементи, і включають у себе вітамін D, без якого кальцій не засвоюється (кальцій-магній-хелатний комплекс, кальцемін, кокамід, Са-нікомед, Са-вітрум тощо). Вибір, дозування, кількість курсів на рік – це вирішує лікар-стоматолог індивідуально для кожного пацієнта. Також можуть призначатись внутрішньо таблетки, що містять фтор (вітафтор, флюорид тощо), але тільки під контролем лікаря. Не завжди бюджетні установи мають необхідний арсенал засобів профілактики через їх дорожнечу. Наприклад, фотополімерні лаки та герметики є тільки в платних поліклініках. Але витрати виправдані, тому що принесуть здоров'я і надійність лікування зубів на багато років [2].

Для профілактики захворювань ясен потрібно періодично відвідувати стоматолога для знімання зубних відкладень. При старанній гігієні порожнини рота та нормальному рівні здоров'я стан ясен рідко турбує людину до 20–25 років. Першим тривожним сигналом може стати підвищена кровоточивість ясен, свербіж, ломота в яснах, бажання сильно зціпити зуби. В таких випадках слід звернутися до стоматолога. Крім видалення всіх над'ясневих та під'ясневих відкладень зубного каменя,

протизапального лікування (мазі, аплікації тощо) в арсеналі стоматологічних установ існує широкий діапазон фізіотерапевтичних методик, що допоможуть припинити або повністю ліквідувати патологічний процес в яснах. Застосовуються різні масажі: гідромасаж, вакуум-масаж, д'арсонвалізація ясен; зрошення та аерозолі з лікарськими речовинами та відварами трав; електрофорези, парафінотерапія тощо.

Необхідно пам'ятати, що лікування і профілактика захворювань ясен найбільш ефективні на ранніх стадіях, при перших ознаках хвороби. Тому навіть здоровому поліцейському чи спортсмену поліцейського хортингу треба бувати у стоматолога не рідше 1 разу на рік. Відвідування цього спеціаліста обов'язкове також з метою контролю за станом порожнини рота з точки зору розвитку пухлин.

У працівників поліції та спортсменів поліцейського хортингу при оглядах також були виявлені ряд захворювань слизової оболонки порожнини рота (лейкоплакія, гіперкератоз губ, ерозивні хейліти, хронічні тріщини губ тощо), що протікають поволі і не завдають болю або інших неприємностей, але мають схильність перероджуватись в злоякісні пухлини. Своєчасне їх виявлення та лікування допоможе зберегти не тільки здоров'я, а й життя людини.

Необхідно регулярно приділяти увагу гігієні порожнини рота, грамотно харчуватись, давати зубам жувальне навантаження, регулярно відвідувати стоматолога – і поліцейський збереже свої зуби, а значить, забезпечить здоров'я всьому організму.

Профілактика (гр. prophylacticos – той, що вберігає попереджує) – фундаментальна основа системи суспільної охорони здоров'я. Це – комплекс державних, соціальних, гігієнічних, медичних заходів, які можуть бути колективними, сімейними та індивідуальними і спрямовані на збереження здоров'я і попередження хвороби.

**Основні завдання профілактики:** укріплення здоров'я шляхом формування здорового способу життя, який цьому сприяє; попередження хвороб і травм на основі створення довілля, яке сприяє збереженню й укріпленню здоров'я; попередження прогресування хвороб та їх ускладнень, завдяки розвитку служб профілактики, лікування і догляду.

Стоматологічна профілактика – це система заходів попередження, виникнення і розвитку стоматологічних захворювань і є загальнодержавною справою. Експерти ВООЗ стверджують: «Якщо кожний з нас сповна використовував би вже відомі ефективні засоби, через одне-два покоління карієс був би ліквідований».

На нараді експертів ВООЗ у 1977 р. було прийнято таку класифікацію стоматологічної профілактики:

Первинна профілактика – це система державних, соціальних, гігієнічних і медичних заходів, спрямованих на попередження стоматологічних захворювань через усунення причин і умов їх виникнення, а також підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів навколишнього природного, виробничого і побутового середовища.

Вторинна профілактика – комплекс заходів, спрямованих на раннє виявлення захворювання, попередження ускладнень, прогресування і рецидивів стоматологічних захворювань.

Третинна профілактика – це комплекс заходів, спрямованих на реабілітацію стоматологічного статусу, в основі якого – збереження функціональних можливостей органів і тканин щелепно-лицевої ділянки, методом заміщення. Ці заходи на практиці здійснюються, в основному, ортопедами і хірургами-стоматологами.

**Методи профілактики основних стоматологічних захворювань поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу:** стоматологічна просвіта серед працівників поліції та спортсменів поліцейського хортингу; навчання правилам раціонального харчування; навчання правилам гігієнічного догляду за порожниною рота; ендогенне використання препаратів фтору; застосування засобів місцевої профілактики; вторинна профілактика (санация порожнини рота).

Методи стоматологічної освіти поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу – це бесіди, лекції, семінари, уроки здоров'я, конференції тощо. Методи, що передбачають зацікавлену участь поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу, називаються активними. Їх перевагою є безпосередній взаємозв'язок і взаємодія фахівця і аудиторії, що забезпечує найкращий ефект впливу. Методи, що не потребують активної участі поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу, називаються пасивними. Вони не вимагають присутності медичного працівника, впливають тривалий час і на велику аудиторію. Недолік – відсутність зворотного зв'язку між поліцейськими та спортсменами поліцейського хортингу і фахівцем зі стоматології.

Стоматологічну освіту в залежності від кількості поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу, залученої в просвітницьку роботу, підрозділи стоматологічних закладів розподіляють на 3 організаційні форми: масова, групова, індивідуальна.

Сходи, які треба подолати поліцейського та спортсмена поліцейського хортингу для вироблення корисної звички щодо профілактики стоматологічної захворюваності: знання => розуміння => переконання => навик => звичка. Це і є шляхом до правильного відношення поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу до свого стоматологічного здоров'я.

Узагальнення результатів дослідження дає можливість зробити такі **висновки**:

1. У результаті проведеного дослідження визначено ефективні засоби профілактики основних стоматологічних захворювань, адже, його результати забезпечують подолання негативних тенденцій серед поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу, пов'язаних із підвищеним рівнем небезпеки отримання ушкоджень порожнини рота, зубів, ясен при виконанні службових обов'язків, і можливим розвитком негативної мікрофлори в порожнині рота, що вказує на можливе підвищення захворюваності поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу.

2. Рекомендовано поліцейським та спортсменам поліцейського хортингу найбільш ефективні засоби і методи профілактики стоматологічних захворювань, що більш детально описано в збірнику наукових праць Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України «Теорія і методика хортингу», який виходить з 2014 року [12].

3. Результати дослідження дають підстави стверджувати, що засоби і методи профілактики стоматологічних захворювань у поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу є ефективними, мають високі потенційні можливості як засіб формування цінностей здорового життя та гігієни, розроблені рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу виявились ефективними, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети і розв'язання основних завдань дослідження.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша науково-дослідницька робота над впровадженням форм, засобів і методів профілактики стоматологічних захворювань у поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу, буде конкретизована у результатах дослідження та представлена у вигляді розмежування рекомендованих методів за віковими групами.

#### Список використаних джерел

1. Амосова К. М. Невідкладна медична допомога: навчальний посібник / К. М. Амосова, Б. Г. Безродний, О. А. Бур'янов, Б. М. Венцьковський; за ред. Ф. С. Глумчера, В. Ф. Москаленка. – К. : Медицина, 2006. – 632 с.
2. Біденко Н. В. Ранній карієс у дітей: стан проблеми в Україні та у світі / Н. В. Біденко // Современная стоматология. – 2007. – № 1. – С. 66 – 72.
3. Горзов І. П. Екологічні аспекти карієсу зубів та хвороб пародонту / І. П. Горзов, А. М. Потапчук. – ВАТ «Патент» : Ужгород, 1998. – 225 с.
4. Данилевський М. Ф. Захворювання слизової оболонки порожнини рота / М. Ф. Данилевський, О. Ф. Несин, Ж. І. Рахній. – К., 1998. – 408 с.

5. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / З. Діхтяренко // Матеріали наково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707684/>.
6. Єрмоєнко В. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.
7. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
8. Єрмоєнко Е. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. Єрмоєнко // Матеріали наково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 80–85.
9. Мащенко І. С. Лікування і профілактика карієсу зубів : навч. посіб. / І. С. Мащенко, Т. П. Кравець. – Дніпропетровськ: АРТ-Прес, 2003. – 307 с.
10. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.
11. Шаповалов Б. Поліцейський хортинг – сучасний національний професійно-прикладний вид спорту / Б. Шаповалов // Матеріали наково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 89–91.
12. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол. : Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В.

**УДК 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)**

**Едуард Єрмоєнко,**

*кандидат педагогічних наук, президент МФХ,*

*заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України,*

### **ЗМІСТ, ФОРМИ І МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ**

**Анотація.** Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування змісту, форм і методів формування цінностей здорового життя й підвищення рівня здоров'я в учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Проведено теоретичний аналіз, ґрунтуючись на даних наукових досліджень, визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння, відсутність фізичної активності, висока калорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним – солі, алкогольна та наркотична залежність, ризикована сексуальна поведінка (багаточисленні партнери, секс без презерватива). Перевірено класифікацію впливу фізичних вправ між бесідами у хортингістів, що має ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (учнівська та студентська молодь 18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаний прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, витримка, наполегливість, самостійність, дисциплінованість, рішучість, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять хортингом). Описані протоколи реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність хортингістів після бесід, що сприяє в подальшому визначенню засобів позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.

**Ключові слова:** цінності здорового життя, зміст, форми і методи, здоров'я, фізичні вправи, хортинг, позитивний вплив, організм людини, учнівська молодь, студенти, фактори ризику, розумова працездатність, поведінкова звичка людини, класифікація впливу фізичних вправ.

**Вступ.** Серед факторів, що впливають на здоров'я людини, провідне місце займають фізичні, духовні та соціальні. З фізичних факторів найбільш важливими є спадковість і стан навколишнього середовища. Дослідження свідчать про істотний вплив спадковості практично на всі аспекти нашого фізичного і психічного здоров'я (ступінь впливу їх на здоров'я може становити до 20 %). Стан довкілля безпосередньо впливає на здоров'я. Навіть найздоровіші життєві звички не можуть повністю компенсувати вплив забрудненого повітря або води. Забруднене повітря може містити шкідливі речовини, які проникають в організм людини через органи дихання. Недоброякісна вода може містити патогенні мікроорганізми і токсичні сполуки, які, потрапляючи в шлунково-кишковий тракт, викликають різні захворювання та отруєння. Здорове життя молоді людини ґрунтується на багатьох факторах її життєдіяльності: сім'я, освіта, робота, відпочинок [2; 4; 8; 9].

Обов'язковим компонентом національної освіти мають бути знання про формування, збереження і зміцнення здоров'я людини. Тим більше, що за останнє десятиріччя внаслідок різких негативних явищ, в першу чергу, еколого-економічної кризи, стан здоров'я населення різко погіршився [1; 5; 10]. Насамперед, це стосується дітей та підлітків. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Таке визначення поняття «здоров'я» у міжнародному спілкуванні. Потребою кожної людини є здоровий стан організму у поєднанні зі здоровими умовами довкілля. Конституцією України визначено, що найвищою соціальною цінністю у державі є людина, її життя і здоров'я [2; 7; 12].

У науковій літературі уявлення про цінності здорового життя пов'язують з раціонально організованою, фізіологічно оптимальною працею, морально-гігієнічним вихованням, виконанням правил і вимог врівноваженого психологічного стану, раціональним харчуванням і особистою гігієною, активним руховим режимом і систематичними заняттями фізичною культурою, ефективним загартуванням, продуманою організацією дозвілля, відмовою від шкідливих звичок тощо. Звідси, заходи, спрямовані на формування цінностей здорового життя молоді, включають, зокрема, формування мотивації до ведення здорового способу життя; викорінення шкідливих звичок; здорового харчування; забезпечення оздоровчої спрямованості всіх форм організації рухової діяльності, однією з яких є заняття національним видом спорту хортингом. Від того, наскільки успішно вже в молодому віці вдається сформувані і закріпити у свідомості цінності здорового життя, що сприяють розкриттю потенціалу особистості, залежить в подальшому доля молоді людини [1; 8].

Здоров'я для хортингіста молодіжного віку є особливо важливим, так як воно виступає якісною передумовою майбутньої самореалізації спортсмена, здатності не тільки успішно виступати на змаганнях з хортингу, а взагалі до створення сім'ї і народження дітей, до складної навчальної та професійної роботи, суспільно-політичної та творчої активності [3]. В сучасних умовах здоров'я перестає бути тільки особистою справою молоді людини, воно стає фактором виживання соціуму в цілому, так як молодь є основою соціального розвитку і чинником потенціалу української нації. Особливий соціальний статус, специфічні умови навчальної і трудової діяльності, побуту, тренувальний режим і спортивний спосіб життя хортингістів відрізняють їх від всіх категорій населення і роблять цю групу надзвичайно ефективною в соціальному плані, але все рівно такою, що підлягає впливу негативних чинників суспільного життя. Тому зусилля Української федерації хортингу, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я молоді [4; 11]. Але, проведення федерацією спортивно-масових і оздоровчих

заходів не дає постійного і тривалого успіху, що викликає необхідність безперервного пошуку оптимальних шляхів щодо розширення арсеналу засобів позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.

Не випадково останні роки вчені все частіше звертаються до здорового способу життя як до самостійного соціального феномена, характеризують його як особливий стан особистості (В. Ф. Бойко, О. М. Докукіна, Т. Ю. Круцевич, І. Й. Малинський, В. Б. Нечерда, В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко та ін.). Проте феномен «цінностей здорового життя особистості» вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу та тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій. Життя людини залежить від стану здоров'я організму і широти використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я [1–4; 6; 7; 10].

У даний час існує десятки різних визначень поняття «здоров'я». Сучасне наукове визначення цього поняття має ґрунтуватися на факті, що стан здоров'я виступає як процес і матеріальне явище в людському організмі. Таким чином, цінності здорового життя грають ключову роль у становленні особистості учня старшої школи та студента ВНЗ, а формування ставлення до особистого здоров'я як до справжньої цінності виступає найважливішим компонентом спортивної підготовки хортингіста [9].

**Вихідні передумови.** Проведений аналіз щодо змісту, форм і методів формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді дозволяє зробити висновок про те, що найчастіше формування даного особистісного утворення відбувається стихійно. За результатами констатувального експерименту на базі Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, який має офіційну угоду про спільну діяльність з Українською федерацією хортингу (УФХ), можна зазначити, що цілеспрямованої роботи щодо розробки та впровадження ефективних засобів позитивного впливу хортингу на формування у студентів цінностей здорового життя, як професійної цінності постійно приділяють увагу – 20 % викладачів, 50 % – лише іноді, 30 % – не надають цій проблемі значення. Питання формування ставлення учнівської та студентської молоді до здорового способу життя досліджувалися О. О. Єжовою, О. І. Остапенком, Ж. В. Петровичем, С. О. Сичовим, Т. В. Тарасовою, М. В. Тимчиком, К. І. Чорною та ін.

Валеологічні аспекти досліджуваної проблеми та питання оптимізації рухової активності учнівської та студентської молоді розглядалися у роботах З. М. Діхтяренко, М. Д. Зубалія, О. А. Остряньської, С. І. Присяжнюка, А. В. Хатько та ін. Ціннісні аспекти здорового способу життя учнівської та студентської молоді порушувалися у роботах І. Д. Беха, К. О. Журби, В. І. Кириченко, А. М. Литвиненка, В. М. Оржеховської, Т. Є. Федорченко. Однак, вивчення і впровадження ефективних засобів впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді не був предметом окремого дослідження вчених, педагогів, тренерів [6].

**Мета статті** – визначення та наукове обґрунтування змісту, форм і методів формування цінностей здорового життя й підвищення рівня здоров'я в учнівської та студентської молоді засобами хортингу.

**Виклад основного тексту та результатів дослідження.** Програма розвитку охорони здоров'я в Україні, її цілі та завдання представляють собою комплексну систему заходів боротьби з серйозними соціально значущими захворюваннями, такими як хвороби системи кровообігу, туберкульоз, злоякісні новоутворення тощо. Органи управління охорони здоров'я в Україні приділяють підвищену увагу питанням боротьби з хронічними захворюваннями. Отже, глобальна мета, на досягнення якої сьогодні повинні бути націлені не тільки органи державного управління охороною здоров'я, а й уся сукупність осіб, відповідальних за організацію охорони здоров'я та соціальний захист населення – профілактична діяльність, спрямована на боротьбу з основними

факторами ризику хронічних захворювань і подальше скорочення випадків захворюваності та смертності. Першочергове завдання в цьому напрямі – сприяння всебічного розвитку потенціалу здоров'я населення за допомогою масової популяризації здорового способу життя. Поряд із лікуванням, профілактикою захворювань у нашій системі охорони здоров'я завжди відводилося пріоритетне місце. Ситуація ж із профілактикою хронічних неінфекційних захворювань завжди є тривожною. Сьогодні наша система охорони здоров'я потребує впровадження інноваційних рішень в області організації та практичного здійснення профілактики. Необхідно більш активно використовувати наукові та практичні досягнення як вітчизняного, так і світового досвіду в питаннях поширення інформації про цінності здорового життя української молоді.

Проблема організації на робочому місці умов, що сприяють підтримці здоров'я співробітників, характеризується високим ступенем наукової спрямованості в зарубіжній літературі, їй присвячені роботи таких зарубіжних авторів, як S. Aldana, L. Breslow, R. Loo, J. Fielding, A. Herrman, C. Wilbur. Всі вони підкреслюють користь корпоративних програм підтримки принципів і засобів здорового життя, і численні вигоди від цього всіх зацікавлених сторін. У вітчизняній літературі ситуація зворотна: дана тема опрацьована мало.

Як вже було зазначено раніше, проблема хронічних захворювань викликає ряд серйозних наслідків [10], таких як погіршення загального рівня якості життя учнівської та студентської молоді, що є причиною передчасної смерті, а також, у цілому, сприяє великим матеріальним витратам для сімей, економічним збиткам на рівні громад і суспільства в цілому.

До основних ризиків експерти міжнародної організації відносять звичайні чинники, що піддаються зміні, якими в більшості своїй пояснюють випадки смерті від хронічних неінфекційних захворювань у всіх вікових групах: нездоровий раціон харчування, недостатнє фізичне навантаження, споживання тютюну та алкоголю. Підтверджуючи експертну думку, ґрунтуючись на даних наукових досліджень [3–5; 8; 10], визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я.

#### ***Засоби і методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.***

Для розробки програми для учнів гуртків хортингу старших класів загальноосвітніх навчальних закладів та студентів вищих навчальних закладів щодо формування цінностей здорового життя, використовувалися цілеспрямовані засоби і методи, ефективність яких була перевірена у практичній роботі тренерів Української федерації хортингу, а саме: гурткові, секційні практичні заняття з хортингу, лекції, дискусії, бесіди, тренінги, міркування, переконання.

***Гурткові, секційні практичні заняття з хортингу*** – один із самих впливових засобів формування цінностей здорового життя учнів шкіл та студентів вузів. Під час гурткових занять хортингом учні в одній групі часто виявляються приблизно одного віку, але різної фізичної, інтелектуальної, вольової підготовки. Найчастіше велика частина спортсменів-початківців хортингу має слабкі і середні здібності. При роботі з такими юнаками і дівчатами необхідно проводити практичні заняття з одночасним наданням теоретичних основ, давати індивідуальні завдання і стимулювати ефективність та самостійність їх виконання. Можна застосувати часткове проведення розминки, самостійне виконання найпростіших фізичних вправ, відпрацювання простих прийомів хортингу. Все це має сприяти підвищенню самооцінки учнівської та студентської молоді. Необхідно мати постійний «зворотний» зв'язок з учнями, своєчасно застосовувати методи заохочення, докладно розбирати досліджуваний матеріал.

Самі хортингісти відзначають наступні ***чинники***, які залучають їх до тренувальних секцій і гуртків: навчитися новим прийомам хортингу; отримувати задоволення; розвивати свої фізичні здібності; знаходити нових друзів; завжди бути в спортивній формі.

Таким чином, командний дух, друзі, позитивні емоції, взаєморозуміння з тренером, зміна виду тренувальної роботи – все це створює позитивний настрій у хортингістів. Тренер з хортингу таким чином комплексно формує позитивні емоції учнів і надає їм знання щодо цінностей здорового життя. Особливо обдарованим і талановитим спортсменам керівник секції хортингу пропонує більш складні завдання, виконуючи які учень здійснює самооцінку, виховуючи в собі навички лідера, необхідні для підтримки здорового життя. Завданням тренера з хортингу є залучення якомога більшої кількості учнівської та студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом, залученням їх до здорового способу життя і виробленням у спортсменів потреби до систематичних занять фізичними вправами.

Духовні чинники також є важливим компонентом здоров'я і благополуччя. До них відносяться здібності до виконання добрих справ, самовдосконалення, милосердя і безкорисливої допомоги. Це вимагає від людини певних вольових зусиль.

Вести здоровий спосіб життя – важке завдання. Знати, що таке здоровий спосіб життя – це одне, а практично дотримуватися його – зовсім інше. Вибір на користь здорового способу життя вимагає від людини високого рівня свідомості і культури, але і значення духовних чинників дуже велике, ступінь їх впливу на здоров'я становить близько 50 %.

Певним чином на здоров'я людей впливають і соціальні чинники. Рівень благополуччя і здоров'я в цьому випадку може бути високим лише тоді, коли людина має можливість для самореалізації, коли йому гарантовані хороші житлові умови, доступну освіту і якісне медичне обслуговування [1; 3; 5].

Кожна людина відповідає за своє здоров'я і благополуччя, а це передбачає властиву тільки йому життєву позицію та поведінку. Про це добре сказав відомий вчений М. М. Амосов у своїй книзі «Роздуми про здоров'я»: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше він хворіє від ліні і жадібності, але іноді й від нерозумності. Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим. Людина настільки досконалий, що повернути здоров'я можна майже з будь-якої точки його занепаду. Тільки необхідні зусилля зростають у міру старіння і поглиблення хвороб».

Життя вимагає від людини уміння пристосовуватися до мінливою обстановці й регулювати відповідно до неї свою поведінку [9]. Кожен день ставить перед людиною проблеми, які необхідно вирішувати. Емоційно стійкі люди спокійно сприймають більшість змін, що відбуваються з ними. Такі люди успішно справляються з проблемами (нещасними випадками, хворобами та ін.), Оскільки володіють психологічної врівноваженістю. Необхідно відзначити, що будь-які зміни в житті, навіть позитивні, змушують людину пристосовуватися (адаптуватися) до нових обставин і викликають певну напругу в психофізіологічних процесах організму людини. Стан напруги, що виникає у людини під впливом сильних впливів, називають адаптаційним синдромом, або стресом [10]. У методиці хортингу визначається стрес як сукупність захисних реакцій організму, що викликаються дією на організм несприятливих факторів зовнішнього середовища (зміни в житті, емоційний конфлікт, страх, фізична травма тощо).

Дія цих факторів накопичується і підсумовується. Чим більше їх в житті людини в даний період, тим вище рівень стресу. Сукупність захисних реакцій організму при стресі називається загальним адаптаційним синдромом.

Розрізняють **три стадії цього синдрому**: мобілізації (реакція тривоги, аварійна), опору (резистентності) і виснаження [2].

Загальний адаптаційний синдром розвивається таким чином. У відповідь на дію стресора (стресового чинника) в організмі виникає напруга нервової системи. Вона мобілізує організм (стадія мобілізації) і готує його до термінових дій (нападу або втечі). При цьому збільшується частота серцевих скорочень, піднімається кров'яний тиск,



розширюються зіниці, сповільнюється травлення, м'язи наповнюються кров'ю. У результаті поліпшуються короточасні можливості організму. Однак, якщо всі ці приготування не переходять в дію, довготривале перебування в такому стані може призвести до різних порушень в організмі (виникнення психосоматичних захворювань).

На стадії опору стрес знижується до більш низького, але більш стійкого рівня. У цей період організм має підвищену і довго збереження стійкістю, здатністю переносити дію стресорів. Якщо рівень стресу занадто довго залишається дуже високим, настає стадія виснаження, при якій здатність організму адаптуватися різко знижується. Стан людини на цій стадії характеризується занепадом фізичних і духовних сил.

Стрес, якщо він впливає на людину короточасно, з адекватною можливістю людини силою, не завжди приносить шкоду. При помірному стресі розум і тіло людини функціонують найбільш ефективно в оптимальному режимі роботи. Високий рівень стресу може залишатися позитивним фактором тільки дуже короткий час (наприклад, стан спортсмена перед стартом).

Коли стрес робить шкідливий вплив на організм, знижує його адаптивні можливості, він називається дистресом. У людини, не здатної керувати своєю психікою і довгий час живе в стані сильного стресу, збільшується ймовірність появи різних захворювань. Найчастіше розвиваються хвороби серця, так як стрес призводить до збільшення кров'яного тиску і частоти серцевих скорочень, а коронарні артерії, що забезпечують кровопостачання серцевого м'яза, при цьому звужуються, і кількість кисню, що надходить до цієї м'язи, різко зменшується. Дистрес порушує роботу імунних механізмів організму, що може призвести до різних захворювань.

Різні люди реагують на стрес по-різному, але є загальні принципи боротьби зі стресом, що допомагають підтримувати стрес на оптимальному рівні і забезпечувати необхідну психологічну врівноваженість.

Ось деякі з них:

а) боротьба зі стресом починається з вироблення в собі переконання, що тільки ви самі відповідальні за своє духовне і фізичне благополуччя;

б) будьте оптимістом – джерелом стресу є не події самі але собі, а ваше сприйняття цих подій;

в) регулярно займайтеся фізичною культурою і спортом; фізичні вправи роблять позитивний вплив не тільки на фізичний стан, а й на психіку людини; постійна рухова активність сприяє формуванню психологічної врівноваженості і впевненості в собі; фізичні вправи – один із кращих способів виходу зі стану сильного стресу;

г) ставте собі посильні завдання; реально дивіться на речі, не чекайте від себе занадто багато; усвідомте межі своїх можливостей, не вимагайте від себе занадто багато; вчіться говорити «ні», якщо не можна виконати якесь завдання;

д) вчіться радіти життю, отримуйте задоволення від своєї роботи, від того, як добре ви з нею справляєтеся, а не тільки від того, що вона вам дає;

е) правильно харчуйтеся;

ж) висипайтесь: сон відіграє дуже важливу роль у подоланні стресів і підтримці здоров'я.

Боротьба зі стресом – це, головним чином, підтримка свого психологічного рівноваги, так як таке духовний стан людини забезпечує йому гарний настрій, високу працездатність і адекватне реагування на дію різних стресорів.

Таким чином, цінності здорового життя, яких дотримується хортингіст – показник, який вказує, як спортсмен реалізує всі умови життєдіяльності для свого здоров'я.

**Компоненти**, що формують в учнівської та студентської молоді, яка займається хортингом, цінності здорового життя: достатня рухова активність; загартовування; раціональне харчування; дотримання режиму дня; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок.

Стосовно початківців хортингу, тренеру необхідно постійно мати на увазі, що не завжди сам юний хортингіст може забезпечити відповідний спосіб життєдіяльності. Багато що залежить від батьків, організаторів освіти, педагогів, товаришів по секції хортингу [7]. У цьому сенсі спортсмен пасивний, але від того, як організована його життєдіяльність, багато в чому буде залежати і його майбутня поведінка.

Здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками. Вживання алкоголю, інших п'яних і наркотичних речовин, куріння тютюну перешкоджають утвердженню будь-яких сторін здорового способу життя хортингіста. Шкідливі звички входять у число найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, негативно позначаються на стані здоров'я учнівської та студентської молоді [6; 8; 11].

Навчання здорового способу життя в загальноосвітніх навчальних закладах передбачає систематичний комплекс заходів, спрямованих на усвідомлення здорового способу життя як цінності шкільного колективу, що сприятиме гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнів. Школа має забезпечувати засвоєння учнями комплексу конкретних знань про здоровий спосіб життя, зокрема, про прості та дійові заходи протидії організму інфекціям; значення гігієни, дотримання чистоти, правильного харчування для здоров'я людини; необхідність вакцинації для профілактики хвороб. Турбота про правильну поставу учнів, гігієну їх опорно-рухового апарату, органів слуху та зору має бути предметом особливої уваги педагогів.

Метою такої роботи в загальноосвітніх закладах слід вважати: формування в учнів мотивації до дбайливого ставлення до життя і здоров'я; формування у юних хортингістів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; виховувати у підлітків бережливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного вдосконалення; формувати в учнів знання, вміння, навички ведення здорового способу життя, дотримання основ безпечної поведінки у побуті, соціумі, природі, способів догляду за власним тілом, способів надання елементарної медичної допомоги; формувати навички самодопомоги та взаємодопомоги, самоконтролю, самовираження, самокорекції, самооздоровлення; інформування дітей та підлітків про негативні наслідки вживання наркотичних засобів (тютюну, алкоголю, наркотичних та психотропних речовин); залучення батьків та широкої громадськості та утвердження принципів здорового життя.

Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості. До них також належать соціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, «мозкова атака», метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гра-драматизація тощо.

Доцільно застосовувати традиційні методи: бесіда, диспут, лекція, семінар, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки тощо.

Застосування цих методів сприяє утворенню у дітей, учнівської та студентської молоді адекватної моральної самооцінки, дає можливість організувати дієву роботу, з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, знецінити і зруйнувати негативні мотиви, перебудувати і змінити негативні форми у поведінці дітей та молоді на позитивні; підтримати, посилити позитивні моральні спонуки, активізувати їх прояви чи загальмувати негативні мотиви, знизити їх силу, утримати учня від прояву негативної мотивації на здоровий спосіб життя.

На основі особистих визначень, можемо констатувати, що кожний фактор ризику має надзвичайно велику кількість різноманітних наслідків впливу на здоров'я хортингіста. Цей факт був одним із завдань бесід, які проводилися з учнівською та

студентською молоддю, яка займається хортингом. Після трьох бесід, хортингістам було запропоновано заповнити протокол реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність, що сприятиме в подальшому визначенню потенційних можливостей хортингу, як засобу формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді.

Між бесідами під час десяти тренувань у хортингістів перевірялася ефективність класифікації фізичних вправ, які здійснюють вплив і найбільш гармонійно сприяють формуванню цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, що має такі ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (учнівська молодь (16–17 років і студентська молодь 18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять хортингом). На нашу думку все це є засобами позитивного впливу хортингу на формування в учнів цінностей здорового життя. Всі дані заносилися в таблиці, які були розроблені для кожного тренування та передбачали перевірку всіх ознак через різні чинники й теми заняття.

### ***Висновки.***

Узагальнення результатів дослідження дають підстави стверджувати, що хортинг має ефективні засоби позитивного впливу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети й розв'язання основних завдань вибраного дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури та практичний досвід із проблеми вивчення засоби позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді доводить, що дана проблема є актуальною, адже, вона забезпечує подолання негативних тенденцій серед учнів гуртків і секцій хортингу, пов'язаних із підвищенням функціонально-емоційного стану та необхідністю виховання й оздоровлення учнівської та студентської молоді в Україні.

2. Підтверджуючи експертну думку, ґрунтуючись на даних наукових досліджень, визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички спортсменів хортингу, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння (скорочення тривалості життя, серцево-судинні захворювання, виникнення раку легень, хронічне захворювання легень, хронічне запалення дихальних шляхів (від носової порожнини до альвеол легень), склеротичні ураження стінок судин, звуження судин (гіпертонія), погіршення пам'яті, запаморочення, поява некрозів, погіршення стану імунної системи, руйнування кісткової та хрящової тканини, гальмування судинних і дихальних центрів, виникнення некрозів, що є наслідком появи тромбів через запалення судин, погіршення стану вегетативної нервової системи, погіршення роботи всіх органів і систем організму, негативний вплив на процес розмноження та дозрівання статевих клітин, ускладнення внутрішньоутробного розвитку, ускладнення пологів, поява спадкових хвороб), відсутність фізичної активності (погіршення сну, збільшення вісцерального жиру, який накопичується навколо внутрішніх органів, розвиток остеоартриту, серцево-судинні захворювання, м'язи атрофуються, виникнення раку, поява остеопорозу, виникнення діабету, виведення з організму токсинів через піт, підтримка ваги в нормі, покращення опору організму до інфекційних захворювань, порушення роботи мозку, погіршення загального стану організму), висококалорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним – солі (скорочення тривалості життя, скорочення активного життя, погіршення адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища, серцево-судинні захворювання, припинення росту організму, виникнення раку, погіршення функції їжі в організмі, виникнення діабету, негативний вплив на формування характеру харчування, уповільнене відновлення працездатності організму, уповільнене забезпечення нормальної репродуктивної функції, незахищеність від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих і побутових чинників, зниження

функцій організму до профілактики захворювань), алкогольна та наркотична залежність (серцево-судинні захворювання, загроза для нервової системи. погіршення пам'яті, сну, рухової координації, розумових здібностей, порушення ходи. втрата апетиту, зниження ваги, виникнення раку, пошкодження печінки, почуття божевілля, депресії, страху, тривоги, агресії, панічної атаки, відчуття заціпеніння, поява гнійного руйнування кісткової системи, травм, думки про суїцид, ослаблений імунітет, виникнення остеомиєліту, поява ВІЛ-інфекції, парентеральний вірусний гепатит, параліч дихальних шляхів), ризикована сексуальна поведінка (багаточисленні партнери, секс без презерватива) (поява ВІЛ-інфекції, туберкульозу, гепатитів, виникнення раку, інфекцій, які передаються статевим шляхом, загроза статевого та репродуктивного здоров'я, загроза безпліддя, проблеми у становленні особистості, поява шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики).

3. Перевірена класифікація впливу фізичних вправ між бесідами у хортингістів сприяє формуванню цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, що має ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (учнівська молодь 16–17 років і студентська молодь 18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять хортингом) [5].

4. Заповнені хортингістами протоколи реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність після проведення з ними трьох бесід, сприяє в подальшому визначенню засобів позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.

5. Рекомендовано спортсменам хортингу найбільш ефективні засоби і методи профілактики стоматологічних захворювань, що більш детально описано в збірнику наукових праць Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України «Теорія і методика хортингу», який виходить два рази на рік з 2014 року [12].

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота над визначенням змісту, форм і методів формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

#### **Список використаних джерел**

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

2. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/705514/>.

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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707688/>.

4. Єрмоєнко В. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.

5. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : автореф. ...канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 21 с.

6. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 222 с.

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

8. Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

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

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

11. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підруч. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв, Ю. М. Парчевський. – К. : НУБіП України, 2016. – 508 с.

12. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол. : Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В.

**Катерина Лопушанська,**

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

**З. М. Діхтяренко,** канд. пед. наук, доцент кафедри

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

### **ЗАКОНОДАВЧІ АКТИ ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВІЙСЬКОВИМ ХОРТИНГОМ**

**Анотація.** Автором проаналізовано нормативної бази щодо українських військових, які займаються спортом (Закони України «Про Збройні Сили України», «Про фізичну культуру і спорт», «Про Військову службу правопорядку у Збройних Силах України» та ін.) і суті військового хортингу як виду спорту (основна відмінність, мета та завдання військового хортингу).

**Ключові слова:** нормативна база, українські військові, спорт, військовий хортинг, козацьке єдиноборство, змагальна програма, етапи, методики навчання, спортивна зброя.

**Вступ.** Вивчення та аналіз історії становлення й розвитку козацького єдиноборства – хортинг засвідчує, що він є найпопулярнішим і визнаним парламентом України – національним видом спорту. Це наймасовіший вид бойового мистецтва. Сьогодні хортингом займаються провідні фахівці спорту з різних міст і областей України та світу. Така робота сприяє охопленню заняттями з хортингу і оздоровчою його діяльністю різні верстви населення України від маленьких дітей до людей старшого віку. Хортинг, популяризуючи фізичну культуру і спорт серед молоді, залучаючи дітей та юнацтво до здорового способу життя, попереджає шкідливі звички, сприяє вихованню особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Варто зазначити й про те, що в основу розвитку хортингу лягли багатотисячолітні традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління до покоління. У даний період цей національний вид спорту в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного й духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій [2; 5, с. 21].

**Мета** – аналіз нормативної бази щодо українських військових, які займаються спортом і суті військового хортингу як виду спорту.

Військове законодавство – це система правових актів, у яких закріплені норми, що регулюють відносини в галузі військового будівництва і діяльності Воєнної організації держави. Даний вид суспільних відносин регулюється такими законодавчими

актами: Закони України «Про Збройні Сили України», «Про фізичну культуру і спорт», «Про Військову службу правопорядку у Збройних Силах України» та ін.

Центральні органи виконавчої влади, яким підпорядковуються Збройні Сили України та інші військові формування, утворені відповідно до законів України, а правоохоронні органи, рятувальні та інші спеціальні служби, забезпечують належну фізичну підготовку відповідних військовослужбовців і працівників, сприяють розвитку спорту, взаємодіють із відповідними громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості. Центральні органи виконавчої влади, що забезпечують формування та реалізують державну політику у сфері соціального захисту населення, сприяють розвитку фізичної культури і спорту в підпорядкованих йому навчальних закладах і стаціонарних установах соціального обслуговування, створюють умови для занять фізичною культурою і спортом, у тому числі для інвалідів, та їх фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до законодавства [4].

Військовий хортинг – це виключно командний вид спорту, що розвиває та вдосконалює у його учасників волю, фізичні якості та витривалість. Основна відмінність військового хортингу від інших різновидів військово-прикладного характеру в тому, що це командний вид спорту, в якому особисті результати не враховуються. Проведення змагань та їх підсумки проводяться виключно серед команд (військових відділень по 10 осіб). Мета військового хортингу – створення досконалої системи підготовки майбутніх фахівців, інструкторів, експертів, які пройдуть перепідготовку по системі військового хортингу з числа спортсменів, розрядників, кандидатів у майстри спорту, майстрів спорту, а саме (національного виду спорту України – хортинг, горьового спорту, кульової стрільби, орієнтування та інших видів багатоборств). *Завдання* фізичної підготовки засобами військового хортингу, який засновано в Україні полягають у тому, щоб повсякденно розвивати й удосконалювати фізичні та волюні якості юнаків, допризовників і солдат, серед яких особливе значення має фізична витривалість. Кожному солдатові необхідно досконало оволодіти прийомами рукопашної сутички, подолання штучних і природних перешкод, пересування та дій у лісі, місті тощо. Для того, щоб успішно володіти зброєю та бойовою технікою, повністю використати їхню потужність, недостатньо мати відмінні теоретичні знання, потрібно володіти високорозвиненими психофізичними якостями, що досягається систематичним тренуванням.

Кожному солдатові необхідно досконало оволодіти прийомами рукопашної сутички, подолання штучних та природних перешкод, водних перешкод, пересування і дій у лісі, в місті тощо. Для того щоб успішно володіти зброєю і бойовою технікою, повністю використати їх потужність, недостатньо мати відмінні знання, потрібно володіти високорозвиненими психофізичними якостями, що досягається систематичним тренуванням [6; 7, с. 58].

Військовослужбовці Служби правопорядку мають право застосовувати заходи фізичного впливу, в тому числі прийоми рукопашного бою, для припинення правопорушень, подолання протидії законним вимогам військовослужбовців Служби правопорядку, якщо інші способи не забезпечили виконання покладених на них обов'язків [3].

Хортинг, як бойова та виховна система за своїм духом і поглядами дуже пасує духу козацької розбудови й організації України. Сучасні організаційні структури хортингу плідно співпрацюють з козацькими, які завдяки унікальній системі патріотичного, військового та освітнього вишколу й сьогодні зберігають власну самобутність і внутрішню життєву силу, відтворюючи ідейне, ментальне та фізичне підґрунтя української державності, системи безпеки й захисту національних інтересів України [1, с. 4].

Озброєння сучасних армій численною і потужною технікою, швидкість і рішучий характер бойових дій, багатоденні битви, що протікають вдень і вночі в різних умовах місцевості і погоди, – все це вимагає від військ високої фізичної підготовленості. Тому в мирний час необхідно на основі досвіду ветеранів війни, особливо, ветеранів десантних військ і військ спеціального призначення так організувати фізичну підготовку та

загартування юнаків, допризовної молоді та діючих солдатів, щоб вони стали вправними воїнами, здатними долати будь-які труднощі похідно-бойового життя.

У змагальну програму військового хортингу входять 7 етапів: 1) воєнізований марш-кидок; 2) стрільба з вогнепальної зброї; 3) метання гранати; 4) тактична військова медицина; 5) розбирання та збирання вогнепальної зброї; 6) військовий показовий виступ; 7) рукопашна сутичка (двобій за правилами спортивного хортингу).

Команда з військового хортингу складається з десяти чоловіків (військове відділення). Змагання проводяться на військовому полігоні у два дні. Перший день – перші 5 етапів; другий день – шостий і сьомий етапи. У підсумках змагань враховуються тільки командні результати [6; 7, с. 59].

Навчати осіб прийомам військового хортингу потрібно на всіх видах зброї (рушницях, карабінах, автоматах, ножах тощо), наявних на озброєнні підрозділів збройних сил. Для вдосконалення бійців у виконанні прийомів рукопашної сутички, для розвитку у них потрібних в рукопашному бою якостей слід застосовувати дерев'яні рушниці або палиці з м'якими наконечниками.

Головними елементами методики навчання технічним прийомам військового хортингу є: зразковий показ прийому з коротким поясненням його призначення і техніки його виконання у двобій; вивчення прийому спочатку в цілому (виконати 3-5 разів); відпрацювання потрібних прийомів за елементами і усунення грубих помилок; тренування бійця в цілісному виконанні прийому (деталі прийому відпрацьовуються поступово, в ході тренування). Одне із завдань вивчення прийомів рукопашної сутички і тренування бійця – розвиток і вдосконалення у нього вольових і фізичних якостей. Це досягається шляхом багаторазового повторення прийомів (за короткими командами, знаками, сигналами), насичення заняття елементами раптовості, несподіваності, включення в тренування коротких за часом, але часто повторюваних дій, що вимагають швидкості і великої напруги, чергування на заняттях різних прийомів і дій: ходьби, бігу, стрибків, метання гранат, лазіння тощо. У першу чергу доцільніше вивчати наступальні прийоми і дії військового хортингу, а потім пов'язані з ними захисні дії. Після того як прийом освоєний, треба тренувати його у виконанні цього прийому в різних умовах і в поєднанні з раніше вивченими прийомами.

Домагаючись, щоб бійці діяли тактично грамотно і осмислено, необхідно ускладнювати обстановку, наближати її до бойових умов. З цією метою на заняттях від учнів потрібно вимагати: пересування і подолання перешкод всіма способами, згідно місцевості по обстановці (стрімко, ведучи вогонь на ходу, а також таємно і безшумно); знищення противника у першу чергу вогнем (навскидку, в упор), гранатою і холодною зброєю [6].

Спортивна зброя – це вогнепальна (крім бойової) чи пневматична стрілецька, вихолощена та холодна зброя, що призначена виключно для ураження цілей під час проведення спортивних заходів, параметри і характеристики якої зафіксовано в правилах спортивних змагань з видів спорту, визнаних в Україні законодавством.

Отже, військовий хортинг є саме тою передумовою підвищення патріотичних настроїв в суспільстві, що базується на вікових традиціях українського козацтва, відродив найкращі тенденції розвитку спорту в Україні, бойовий вид мистецтва. Крім цього, на рівні законодавства було визначено основні принципи щодо діяльності та функціонування українських військових, що займаються спортом. Заняття з військового хортингу в навчальних закладах проводять тренери, вчителі з фізичної культури та захисту Вітчизни, а в діючих військових частинах – підготовлені інструктори з військового хортингу, командири взводів і відділень [7, с. 63].

#### **Список використаних джерел**

1. Єршменко Е.А. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. А. Єршменко // Теорія і методика хортингу . – 2014. – Вип.1. – С. 10–19.
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській

літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.

3. Закон України «Про Військову службу правопорядку у Збройних Силах України» за станом на 2018 р. / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парлам. вид-во, 2018.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» за станом на 2018 р. / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парлам. вид-во, 2018.

5. Зелений В. О. Патріотичне виховання учнів 10–11 класів засобами хортингу / В. О. Зелений // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 20–26.

6. Суть військового хортингу як виду спорту [Електронний ресурс] // Методика військово-патріотичного виховання учнів у позакласній роботі. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.horting.org.ua/node/41556>.

7. Шило О., Майборода І. Військово-патріотичне виховання молоді та військовослужбовців Збройних Сил України засобами військового хортингу / О. Шило, І. Майборода // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 58–64.

*Роберт Луценко,  
старший викладач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ,*

*Валерій Хоменко,  
методист, старший викладач, вчитель вищої категорії Ірпінського  
державного коледжу економіки та права,*

*Ольга Нагибіна,  
студентка Університету державної фіскальної служби України*

### **ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ**

***Анотація.** У статті розкрито історичні аспекти виникнення, становлення й розвиток національного виду спорту хортинг в Україні та висвітлено стрімкий і динамічний розвиток нового виду, більш функціонального – поліцейський хортинг, який з кожним днем стає в нагоді правоохоронним органам нашої країни у забезпеченні безпеки та спокою громадянам України.*

***Ключові слова:** хортинг, програма, поліція, єдиноборство, турнір, боротьба, техніка.*

***Постановка проблеми.** У наші дні, дуже активно обговорюється питання, щодо охорони суспільства. Коли кожен громадянин потребує надійної безпеки зі сторони правоохоронних органів. Виникла нагальна потреба у створенні нового професійно-прикладного виду спорту. Тож саме ним і став – поліцейський хортинг.*

*Стрімкий та динамічний розвиток подій у світі, необхідність розбудови і вдосконалення нашої країни в тому числі. Варто зазначити, що найбільш яскравим прикладом таких підходів у галузі спорту та фізичної культури є створення у 2008–2009 роках національного виду спорту – хортингу. Даний вид спорту нині вийшов далеко за межі спортивної діяльності, набувши ознак ефективної системи підготовки й гартування громадянина-патріота. Більшість спортивних громад вважають, що хортинг, як ефективний вид бойового єдиноборства має значний потенціал у вирішенні поставлених завдань з боротьби зі злочинністю, захисту прав і свобод громадян, правопорядку та ін.*

***Мета статті:** дослідження особливостей поліцейського хортингу як виду спорту працівників правоохоронних органів.*

***Виклад основного матеріалу дослідження.** Створення групою активістів на чолі з Е. А. Єршоменком національного виду спорту України хортинг стало визначною подією в українському спорті. За короткий період часу були розроблені правила*



проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації, надані пропозиції щодо спортивної класифікації. В різних регіонах країни були проведені навчально-тренувальні семінари з хортингу, регулярно проводяться чемпіонати України з цього виду спорту, міжнародні змагання. З точки зору науковців, то вони розглядають хортинг не лише як спортивне єдиноборство, а й як сучасну дитячо-юнацьку оздоровчу систему [1], розвиток силових якостей у студентів-хортингістів [2], вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу [3], пропаганда школярам про готовність до захисту Вітчизни, активну життєву позицію та тверезий спосіб життя в процесі занять хортингом [4], засіб військово-патріотичного виховання [5; 6], систему вдосконалення особистості, філософію і спосіб життя [7].

Вагомим внеском майстрів бойових мистецтв, які працюють у правоохоронних органах, було вирішення створити професійно-прикладний вид спорту, який забезпечував би потреби боротьби зі злочинцями, охорони громадського порядку, формування готовності людини до ефективних дій в екстремальних ситуаціях. Проаналізувавши всі „за“ та „проти“, фахівці вирішили відмовитися від ідеї адаптації іноземних спортивних єдиноборств, і створили новий вид спорту та систему формування готовності людини до дій в екстремальних ситуаціях – поліцейський хортинг. Основу майстерності поліцейського хортингу як виду спорту становить спеціальна поліцейська техніка, яка, базуючись на хорошій фізичній підготовці, при дотриманні законів тактики, стратегії, психології та філософії єдиноборств, зведе до мінімуму шкідливі наслідки нападу правопорушників.

Поліцейський хортинг, як вид спорту є професійно-прикладною версією національного виду спорту хортинг, в якому акумульовано бойові традиції українського народу. Цей вид спорту являє собою систему окремих розділів спортивних єдиноборств, притаманних лише цьому виду спорту, що надає йому характеру яскравої індивідуальності та неповторності. Поліцейський хортинг створено з урахуванням потреб правоохоронної діяльності, що робить його важливою складовою військово-патріотичного виховання молоді і засобом формування готовності людини до дій в екстремальних ситуаціях шляхом залучення правоохоронців та інших груп населення до тренувальної та змагальної діяльності. Завданнями поліцейського хортингу є пропаганда здорового способу життя, розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей, технічна, тактична та психологічна підготовка працівників міліції (поліції) та інших правоохоронних органів. Враховуючи те, що найбільшу користь державі приносять ті патріоти, в яких сформована готовність до поведінки не лише у добре знайомих, а й у складних та небезпечних умовах, девізом поліцейського хортингу було обрано слоган „До успіху через професіоналізм“. Поліцейський хортинг як вид спорту є системою декількох розділів спортивного єдиноборства, таких як: техніка самозахисту; поліцейський самозахист; показові виступи без зброї; показові виступи зі зброєю; поліцейська боротьба. Розділ „Техніка самозахисту“ (англ. мовою – Self-defense Technique) – це командні змагання спортивних пар, зміст яких полягає у виявленні спортсменів, технічна підготовка яких є найбільш якісною. Техніка має бути позбавленою складних рухів та дозволяти спортсмену поставити агресивну поведінку нападника під контроль. Для участі у змаганнях обираються саме пари спортсменів тому, що більшість практичних завдань виконуються парними нарядами поліції. Напарники повинні відчувати одне одного, працювати як єдине ціле, чому сприяють командні тренування й виступи на змаганнях з поліцейського хортингу. Критеріями оцінки в цьому розділі є: практичність; ефективність; контроль ситуації (нападника, зброї); швидкість переходу від захисних дій до контролю нападника; дотримання балансу; правомірність дій. Дотримання зазначених вище принципів є принципово важливим не лише для перемоги у змаганнях з поліцейського хортингу, а насамперед у повсякденній роботі правоохоронців, що потребує більш детального їх розгляду.

**ПРАКТИЧНІСТЬ.** Техніка самозахисту повинна бути такою, щоб її могла застосувати не лише людина з надзвичайними здібностями, або високим рівнем

спеціальної підготовки, а й пересічний громадянин. Не припускається виконання складних акробатичних елементів.

**ЕФЕКТИВНІСТЬ.** Техніка самозахисту має допомогти особі, яка нею користується, запобігти пошкодженням нападника та забезпечити контроль за ситуацією. Якщо техніка самозахисту не дозволяє з достатньою впевненістю запобігти пошкодженням (лезо ножа проходить по проекції тіла, або проекція польоту кулі проходить крізь тіло особи, що захищається, або вона захистом не може відвести удар, який за реального розвитку подій є небезпечним для життя або здоров'я людини), її не можна визнавати ефективною.

**ШВИДКІСТЬ ПЕРЕХОДУ ВІД ЗАХИСНИХ ДІЙ ДО КОНТРОЛЮ НАПАДНИКА.** Технічні дії захисту мають проводитися без пауз та зупинок до постановки ситуації під контроль.

**КОНТРОЛЬ СИТУАЦІЇ (НАПАДНИКА, ЗБРОЇ).** Демонстрація техніки самозахисту повинна закінчуватися в кожному разі положенням, в якому особа, яка здійснювала напад, не може самостійно (без команди) рухатися (положення конвоювання, больовий контроль; зброя вибита або відібрана).

**ДОТРИМАННЯ БАЛАНСУ.** Під час демонстрації прийомів спортсмен повинен підтримувати стійке положення без втрати рівноваги, одночасно застосовуючи заходи для того, щоб опонент втратив рівновагу.

**ПРАВОМІРНІСТЬ ДІЙ.** Техніка самозахисту повинна бути в межах, визначених законодавством України для реальних ситуацій. Технічні дії самозахисту, що можуть призвести до смерті або спричинення тілесних ушкоджень, можуть бути продемонстровані лише при захисті від групи осіб або від озброєної особи. У розділі „Поліцейський самозахист“ (англ. мовою – Police Self-Defense) оцінюється ефективність реагування на раптовий напад. Спортсмен, дії якого оцінюються, не знає, яким саме чином буде здійснено на нього напад (завдання відомо лише особі, яка імітуватиме такий напад). Перед початком нападу спортсмени стоять спиною одне до одного на відстані чотирьох метрів і повертаються одне до одного обличчям за командою рефері „прийом“. Звісно, якість техніки самозахисту буде нижчою, ніж при демонстрації відбиття заздалегідь обговореного нападу, але такі дії є більш реальними. Критеріями оцінки спортсменів при виступі у цьому розділі є: своєчасність реагування на напад; підтримання балансу; цілісність рухів; практична доцільність рухів; контроль ситуації; правомірність дій. Більшість критеріїв оцінки була нами розглянута вище. Своєчасність реагування на напад означає, що техніка самозахисту відбувається у той момент, коли напад вже розпочався, але ще не закінчився. Асистент на змаганнях може імітувати такі атакуючі дії: удар рукою (збоку, зверху, знизу, прямий, навідліг); удар ногою (знизу, збоку); удар палицею, нунчаками (збоку, зверху, тичком); удар ножом (прямо, зверху, знизу, збоку, навідліг); спробу дістати зброю (з кишені штанів, внутрішньої кишені піджаку тощо); загрозу зброєю – пістолетом, автоматом, рушницею (ззаду, спереду); звільнення від захвату руками (одягу на груді, тулуба без рук спереду); звільнення тулуба з руками спереду, тулуба без рук ззаду, тулуба з руками ззаду, за шию спереду, за шию ззаду, за шию збоку, за одну руку двома руками, за ноги). Демонструючи техніку самозахисту, спортсмен може виконувати (імітувати виконання) будь-які удари, кидки, больові та прийоми, якими здушують, а також переходи на конвоювання та імітувати добивання. Технічні дії повинні бути виконані таким чином, щоб продемонструвати переконливість захисту від атакуючої дії та контроль над нападником після закінчення атаки. Техніка самозахисту має бути контрольованою, зі страхуванням особи, що імітує напад, без нанесення шкоди здоров'ю асистенту. Ступінь контакту при ударах та ступені зусилля при захватах, больових та прийомах на задушення має контролюватися до перших ознак його ефективності. На відміну від розділу „Техніка самозахисту“, де перемога здобувається простими та практичними рухами, в розділі „Показові виступи без зброї“ (англ. мовою – Selfdefense Demonstration) найбільш високі оцінки отримують спортсмени, які демонструють амплітудні технічні дії самозахисту. Цей розділ є найбільш прийнятним для занять наймолодших вікових груп. Подальше спортивне вдосконалення спортсменів може йти у двох напрямках: перший – подальше ускладнення

техніки і виступ у змаганнях з даного розділу, або навпаки, – спрощення і виступи у змаганнях з перших двох розділів. Окрім того, можна, застосовуючи спеціальні засоби і зброю, освоювати розділ „Показові виступи зі зброєю“ (англ. Мовою – Weapon). Критеріями оцінки в цьому розділі є: синхронність рухів; видовищність; ступінь складності рухів; чистота виконання базової техніки; підтримання рівноваги.

**СИНХРОННІСТЬ РУХІВ:** оцінюється точність розрахунку часу, координація м'язів і рухів.

**ВИДОВИЩНІСТЬ:** оцінюється вміння спортсмена подати себе, артистичні здібності, презентація хореографії.

**СТУПІНЬ СКЛАДНОСТІ РУХІВ:** оцінюється складність виконання ударів руками, ногами, стрибків, комбінацій дій.

**ЧИСТОТА ВИКОНАННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ:** оцінюється правильність стійки, виконання ударів руками та ногами, блоків.

**ПІДТРИМАННЯ РІВНОВАГИ:** оцінюється вміння підтримувати стійке положення під час виконання комбінацій. В розділі „Показові виступи зі зброєю“ (Weapons) перемога присуджується за майстерне володіння спеціальними засобами, зброєю, а саме: палицею, тонфою, пістолетом, помповою рушницею (без виконання пострілів). Критеріями оцінки є: контроль за зброєю та управління нею; точність рухів; підтримання балансу; цілісність рухів; практична доцільність рухів; творчість. Розділ „Поліцейська боротьба“ (англ. мовою – Police Wrestling) створений в результаті аналізу різноманітних видів спортивних єдиноборств та бойових мистецтв. Основою поліцейської боротьби є техніка хортингу, збагачена модифікованими елементами різних видів бойових мистецтв та спортивних єдиноборств: боротьби самбо, бойового самбо, дзюдо, джиу-джитсу, рукопашного бою, бойового спасу, кикбоксингу тощо. Насамперед це кидкова техніка, техніка затримання та конвоювання. Визначаючи пріоритетними саме такі технічні дії, ми враховували думку практичних працівників правоохоронних органів, чимало з яких висловлювалися проти застосування ударної техніки працівниками міліції. Зокрема, генерал-майор міліції Анатолій Куліков зазначав, що багато працівників міліції за ударну техніку було притягнуто до відповідальності. Водночас заломі, важелі, захвати є дуже ефективними при затриманні [7, с. 33]. Зважаючи на зростання агресивності та жорстокості злочинних проявів, ми залишили серед дозволеної техніки удари руками та ногами, адже, правоохоронець, який не зміг протидіяти правопорушнику, що наносить удар, не може ефективно виконувати свої професійні обов'язки, а отже, здобути перемогу в поліцейській боротьбі. Поліцейська боротьба, як розділ виду спорту – поліцейського хортингу, позбавлена зайвих ритуалів, та технічних дій що не мають практичного значення в правоохоронній діяльності, є національною по духу та інтернаціональною по суті. Так, ми не оцінюємо утримання, за яке можна отримати високу оцінку в самбо та навіть чисту перемогу в дзюдо. Натомість, чиста перемога присуджується спортсмену, який підняв опонента з партеру у стійку, утримуючи його в контрольованому положенні (положенні конвоювання). Поліцейський хортинг як система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях є більш широким поняттям, ніж вид спорту поліцейський хортинг. Як ми вже зазначали, вирішальним для отримання перемоги в більшості розділів є спеціальна поліцейська техніка, а питання тактики, стратегії, філософії та психології мають значення лише, якщо вони дозволяють підкреслити яскравість техніки. Стратегічна підготовка – це галузь прогнозування розвитку подій та довгострокове планування підготовки до дій в екстремальних ситуаціях [5; 8; 9].

Отож, поняття „поліцейський хортинг“ – це бойове мистецтво, яке має прикладний характер і призначене для захисту від нападу правопорушників й здійснення правомірного контролю за їхньою поведінкою.

#### **Висновки:**

1. Створення поліцейського хортингу зумовлено необхідністю розробки на базі традиційного національного бойового мистецтва прикладного спортивного єдиноборства поліцейської спрямованості.

2. Поліцейський хортинг як вид спорту є системою декількох розділів спортивного єдиноборства, а саме: техніки самозахисту; поліцейського самозахисту; показових виступів без зброї; показових виступів зі зброєю; поліцейської боротьби.

3. Подальший розвиток поліцейського хортингу пов'язаний із проведенням навчально-методичних семінарів з даного виду спорту для різних категорій працівників правоохоронних органів та населення та тим, що існуючі нині вітчизняні прикладні види спорту були створені багато років тому і не враховують динаміку розвитку суспільства, а східні та інші системи не можуть бути впроваджені в життя нашої країни без необхідної адаптації до вітчизняних правових норм.

#### **Список використаних джерел**

1. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України / В. Белан // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 44–52.

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

3. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / Зоя Діхтяренко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707684/>.

4. Діхтяренко З. Пропаганда школярам про готовність до захисту Вітчизни, активну життєву позицію та тверезий спосіб життя в процесі занять хортингом / 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. 6-13.

5. Єрьоменко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.

6. Зелений В. Військово-патріотичне виховання учнів 10-11 класів засобами хортингу / В. Зелений // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 20–26.

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

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

9. Офіційний сайт Поліцейський центр бойових мистецтв «Закон і порядок» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.pcma.org.ua/?p=129>.

*Льона Максим,*

*студент Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*І. Й. Малинський, директор ННІСФБПР УДФСУ,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор*

#### **ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ – ПРИКЛАДНИЙ ВИД ХОРТИНГУ**

Поліцейський хортинг заснований для поліпшення професійної підготовки працівників силових структур. Говорячи про поліцейський хортинг, як вид професійної діяльності, призначеної для підготовки спортсменів високого рівня майстерності, які здатні виконувати воєнізовані та охоронно-прикладні завдання, потрібно підкреслити, що це насамперед полігон для випробування і відбору найбільш ефективних прийомів у жорстких умовах конкурентної боротьби, як на спортивному хорті, так і в реальних сучкаках із озброєними та неозброєними порушниками закону [1].

Поліцейський хортинг є національним професійно-прикладним спортом, в якому акумульовано бойові традиції українського народу та напрацювання в галузі національного бойового мистецтва «хортинг». Поліцейський хортинг являє собою систему окремих розділів спортивних єдиноборств, притаманних лише цьому виду спорту, що надає йому характеру яскравої індивідуальності та неповторності. Поліцейський хортинг створений з урахуванням потреб правоохоронної діяльності та є важливою складовою військово-патріотичного виховання молоді і засобом формування готовності людини до поведінки в екстремальних ситуаціях шляхом залучення правоохоронців та інших груп населення до тренувальної та змагальної діяльності. Завданнями поліцейського хортингу є пропаганда здорового способу життя, розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей, технічна, тактична та психологічна підготовка працівників міліції (поліції) та інших правоохоронних органів. Правила змагань з поліцейського хортингу розроблені на основі досвіду проведення змагань з різних видів єдиноборств, аналізу правоохоронної діяльності та розраховані на спортсменів різного віку і статі. У правилах вписані загальні положення та детально регламентовано проведення змагань з п'яти розділів поліцейського хортингу: техніка самозахисту; поліцейський самозахист; показові виступи без зброї; показові виступи зі зброєю; поліцейська боротьба [2].

Турніри, що проводяться Міжнародною федерацією поліцейського хортингу, сприяють найбільш ефективній підготовці співробітників правоохоронних органів. Також приділяється велика увага підростаючому поколінню. Тому діяльність федерації направлена не тільки на накачування м'язів та освоєння бойовий навичок, це ще й військово-патріотичне виховання молоді. Хлопці, які займаються даним спортом, підвищують фізичні, моральні та вольові якості. Організація вже нараховує регіональні відділення в усіх областях України та декількох країнах Європи й Азії, а також дальнього зарубіжжя.

Проведений аналіз науково-педагогічних джерел і електронних ресурсів із проблеми суті поліцейського хортингу дає підстави зробити наступні висновки: значний вплив на формування ідеї його створення мали основні фактори – час, бажання засновника (Б. Шаповалов, кандидат психологічних наук, доцент, Майстер спорту міжнародного класу, учасник бойових дій в Абхазії, Боснії-Герцеговині, Косово, науковий кореспондент ІПВ НАПН України, радник Президії Міжнародної поліцейської автомобільної корпорації, президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу, 5-ти разовий чемпіон світу, 4-ти разовий чемпіон Європи, володар кубку світу (2005 р.), Майстер спорту чорного поясу (10-й ДАН) з поліцейської системи самозахисту і контролю) акумулювати бойові традиції українського народу, напрацювання в галузі національного бойового мистецтва „хортинг“ (Е. Єрмоєнко, співзасновник Української федерації хортингу (УФХ), президент Міжнародної федерації хортингу, Майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій у Республіці Афганістан) та потреби правоохоронної діяльності. Завдання поліцейського хортингу: 1. Пропаганда здорового способу життя. 2. Розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей. 3. Технічна, тактична та психологічна підготовка працівників міліції (поліції) та інших правоохоронних органів [4].

Важливими для подальшого розвитку теорії і методики поліцейського хортингу є дослідження сучасних українських науковців: Е. Єрмоєнко (філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні), Ю. Радченко (суддівство змагань із поліцейського хортингу (демонстраційні розділи), А. Ребрин (розвиток бойових мистецтв як передумова становлення поліцейського хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України), І. Рогоза (форми та методи психологічної підготовки в екстремальних умовах у процесі занять поліцейським хортингом), М. Хасанов (застосування розділу „Поліцейська боротьба у формуванні готовності молоді до поведінки в екстремальних ситуаціях), Б. Шаповалов (поліцейський хортинг – сучасний національний професійно-прикладний вид спорту) [3].

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

#### **Список використаних джерел**

1. Єрмоєнко Е.А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/41568>.
2. Всеукраїнські правила змагань з поліцейського хортингу. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.pctma.org.ua/?p=136>.
3. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / Зоя Діхтяренко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015 Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707684/>.
4. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua>.

**УДК 37.091.4:316.647.5:[351.74:796.85]**

**Валерія Нечерда,**

*кандидат педагогічних наук, Інститут проблем виховання НАПН України,*

*Голова Громадської Спілки «Всеукраїнська ліга історії та культури хортингу»*

### **ВИХОВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ЗАСОБАМИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ХОРТИНГУ**

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку українського суспільства позначений труднощами становлення, суперечливим і повільним утвердженням моральних цінностей. Це спричиняє прояви нетерпимості між людьми, ескалацію конфліктності, поширення насильства, порушення прав і свобод окремих громадян. Окреслені суперечності особливо позначаються на молодому поколінні, у свідомості та поведінці якого ще не закріпилися позитивні установки. За таких обставин майбутнім працівникам поліції необхідні, разом із високим рівнем професійних компетенцій, також чітко сформовані моральні якості гуманістичної спрямованості, адже саме вони допоможуть їм у подальшому протистояти впливу негативних факторів професійної деформації. Період навчання курсантів ми вважаємо найбільш сприятливим для зміни ціннісної системи, зокрема виховання особистісної толерантності, що надалі визначить їх поведінку та професійну діяльність. Успішне вирішення цього завдання вважаємо можливим лише за умов упровадження у навчально-виховний процес програм поліцейського хортингу як системи вдосконалення особистості працівника поліції.

**Аналіз останніх досліджень.** Теоретичні основи і методику поліцейського хортингу розкрито у дослідженнях вітчизняних науковців Е. Єрмоєнко, Ю. Радченка, А. Ребрини, М. Хасанова й інш. та, насамперед, у працях засновника цього професійно-прикладного виду спорту Б. Шаповалова, що ввів до наукового обігу поняття «поліцейський хортинг» як системне утворення – спортивне єдиноборство, філософія і спосіб життя. У своїх розвідках вчений наполягає, що завданнями поліцейського хортингу є не лише технічна, тактична та психологічна підготовка працівників правоохоронних органів, але й розвиток їх фізичних, інтелектуальних та моральних якостей [2, с. 40]. Педагогічна рефлексія наукового доробку з поліцейського хортингу дозволяє стверджувати, що проблема виховання толерантності молодого покоління працівників поліції досі не розглядалася.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Арсенал поліцейського хортингу напрочуд багатий на різноманітні методи загальної і спеціальної фізичної підготовки та

психологічної перебудови особистості, розвитку необхідних для вирішення потреб правоохоронної діяльності якостей. Однак не менш потужною є духовна складова поліцейського хортингу, що є фактичною основою цього виду спорту та системи самозахисту й виживання і поліцейської системи самозахисту і контролю, що складають його прикладний розділ. *Духовний феномен поліцейського хортингу* полягає у правильному розумінні людиною свого місця та функцій у світі, у її готовності і здатності жити в гармонії із собою та суспільством. Розмірковуючи з цього приводу, сучасні дослідники наголошують, що при виконанні своїх професійних обов'язків працівник має докласти усіх зусиль, щоб не руйнувати інших і себе [1, с. 37]. Відтак на сьогодні поліцейський хортинг визначається не як принцип майстерного підкорення Іншого й перемоги над ним, не імператив грубого застосування сили. Це мудрий і виважений контроль за поведінкою людей, вміння говорити з Іншим його мовою, досвід тлумачення різноманітних ситуацій, продумана міра втручання у них, вміння грати в різноманітні соціальні ігри. З цієї точки зору, правоохоронець, що досягнув мистецтво поліцейського хортингу, практично володіє смислами, недоступними іншим. Саме тому він більшою мірою готовий до подій, що виражаються діями інших, до того, щоб наступні події були виражені вже взаємодією. Така позиція представника поліції неодмінно передбачає продуману дозу толерантності.

У педагогічних дослідженнях *толерантність* представлена як моральна риса, що характеризується ставленням до іншої людини як до рівновартісної особистості й виражається у свідомому пригніченні відчуття неприязні, яке викликано всім тим, чим відрізняється Інший (зовнішність, манера мовлення, смаки, образ життя, переконання і т.п.). При цьому вчені зазначають, що *толерантність не є відмовою від застосування сили, але являє собою рішучість застосовувати її в інтересах правди, законності та милосердя*. Усвідомлення цього є важливою умовою майбутньої професійної діяльності працівників поліції. Проте для виховання цієї моральної якості в представників правоохоронних органів необхідно визначити, якими саме рисами повинна володіти толерантна особистість.

На основі дослідження ряду джерел, що визначають ознаки толерантної особистості, ми уточнили перелік складових толерантності й доповнили їх рядом ознак, необхідних, на нашу думку, працівникові поліції, а саме: впевненість у собі, сила волі, рефлексивність, гнучкість. Отже, нами об'єднано у комплекс якостей толерантної особистості представника правоохоронних органів наступні риси: *терпимість* – ставлення з повагою до виявлення несхожості; *чуйність* – здатність помічати й брати до уваги інтереси й потреби інших, готовність віддати свою увагу співрозмовнику (вміння слухати); *самовладання* – вміння володіти собою, своїми емоціями та вчинками, тобто вміння тримати під контролем свідомості свої емоції, думки й відповідно до цього вибудовувати свою поведінку; *впевненість у собі* – адекватна оцінка власних сил і можливостей, віра в подолання перешкод; *сила волі* – сила усвідомленої, обдуманого дії, свідомо схильність і міцне прагнення щодо вибору й досягнення певних цілей; *рефлексивність* – усвідомлення власної неоднозначності, особливостей характеру й поведінки; *емпатія* – здатність до співпереживання, осягнення емоційного стану іншого, розуміння його на рівні чуттів, намагання емоційно відгукнутися на його проблеми; *доброзичливість* – ставлення до іншої людини, заґрунтоване на загальнолюдських цінностях; *гнучкість* – вміння в залежності від складу учасників подій та обставин, що склалися, прийняти рішення та побудувати систему стосунків.

Інтент-аналіз (цільове спостереження) виховної практики поліцейського хортингу дозволяє стверджувати, що в його системі зазначені складові толерантності органічно взаємопов'язані і взаємозбагачують одна одну. Саме засобами поліцейського хортингу відбувається виховання толерантності працівника поліції на всіх рівнях пізнання (знання, розуміння, емоційна оцінка, застосування), що безпосередньо впливає на

загальну успішність навчально-виховної роботи. Такий потенціал цього спортивного єдиноборства дозволяє використовувати його надбання не лише для вирішення потреб правоохоронної діяльності – у наш час поліцейський хортинг є «продуктом», необхідним кожному свідомому громадянину [3].

**Висновки.** Подальші перспективи досліджень проблеми виховання толерантності особистості в системі поліцейського хортингу, на нашу думку, пов'язані з пошуком ефективних форм і методів розвитку морально-етичних якостей працівників правоохоронних органів різних вікових категорій, що є особливо необхідним у сучасній культурно-історичній ситуації. У зв'язку з цим перспективність заявленої теми полягає у всезростаючій потребі формування відповідальності працівників поліції за результати власної професійної діяльності.

#### **Список використаних джерел**

1. Психолого-педагогічні особливості підготовки майбутніх правоохоронців до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях / Б. Б. Шаповалов, М. Х. Хасанов, В. С. Бажанюк. – К.: Інститут обдарованої дитини, 2015. – 114 с.
2. Шаповалов Б. Б. Національні українські бойові мистецтва, як засіб формування готовності до дій в екстремальних умовах / Б. Б. Шаповалов // Мат-ли Міжн. наук.-практ. конф. «Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен» (м. Запоріжжя, 13 серпня 2015 р.). – Запоріжжя, 2015. – С. 37–41.
3. Шаповалов Б. Б. Поліцейський хортинг – сучасний національний професійно-прикладний вид спорту / Б. Б. Шаповалов // Мат-ли наук.-практ. семінару, присвячені Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу (м. Київ, 11–14 червня 2015 р.) [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2015. – С. 116–118.

**Вікторія Овсяннікова,**

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

**С. А. Рябіна,** старший викладач кафедри

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

#### **ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ – ІСТОРІЯ, ПЕРСПЕКТИВИ, МІСЦЕ В СИСТЕМІ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ**

Хортинг – вид спортивного єдиноборства, створений в Україні. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближеного до українських традицій. Засновник (Е. А. Єрьоменко) цього виду спортивного єдиноборства пояснює, що слово «хортинг» походить від назви острова Хортиця, де розташовувалася Запорізька Січ. 21 серпня 2009 року, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, офіційно визнало хортинг видом спорту.

Загальновідомо, що одні й ті ж чи схожі прийоми існували в усіх народів світу (в Україні – хортинг, в Японії – дзюдо, карате, в Китаї – ушу, в Кореї – тхеквондо тощо). Хортинг, будучи порівняно молодим видом спорту, має давні та славні історико-культурні корені. Ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у покоління. Слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних двобоях, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу хортингу як виду спорту. Тим паче, нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму.



У фундаментальних працях З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнка, М. Зубалія, Н. Зубалій, А. Литвиненка, О. Остапенка, С. Присяжнюка, Л. Пустолякової, С. Сичова, М. Тимчика, А. Хатько, Б. Шаповалова та ін. розкриваються психолого-педагогічні позиції хортингу для всебічного розвитку та виховання особистості [1, с. 7; 2; 4, с. 6, 9-10].

Поліцейський хортинг є національним професійно-прикладним спортом, у якому акумульовано бойові традиції українського народу та напрацювання в галузі національного бойового мистецтва «хортинг». Поліцейський хортинг являє собою систему окремих розділів спортивних єдиноборств, притаманних лише цьому виду спорту, що надає йому характеру яскравої індивідуальності та неповторності [3].

Погоджуємося, що поліцейський хортинг – це такий вид єдиноборства, який застосовується під час правоохоронної діяльності, історією його створення є діяльність поліцейських під час важливих операцій (затримання злочинців). Створений такий вид спортивних єдиноборств, аби поліцейські мали змогу навчитися швидко побороти злочинця, визначити методику затримання без важких травм. Завданнями поліцейського хортингу є пропаганда здорового способу життя, розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей, технічна, тактична та психологічна підготовка працівників поліції та інших правоохоронних органів.

Поліцейський хортинг має розвиватися в усіх країнах світу задля успішної діяльності місцевих правоохоронних органів, щоб будь-який представник міг захистити себе і громадян від нападника. Розвиток такого спорту зможе посилити захист звичайних громадян, тим самим зменшити кількість злочинців.

Поліцейський хортинг займає чільне місце серед бойових мистецтв, адже його розвиток дуже важливий для суспільства.

Отже, в наш час необхідно розвивати такий спорт як поліцейський хортинг. Адже, саме цей вид боротьби допомагає нашим правоохоронцям оберігати і захищати нас від злочинців, здійснювати професійний самозахист та вправно володіти зброєю під час боротьби. Тому з упевненістю можемо сказати, поліцейський хортинг – це наше майбутнє, наша безпека, наша впевненість у захисті і в своїх захисниках [2; 3].

#### **Список використаних джерел**

1. Діхтяренко З. Пропаганда школярам про готовність до захисту Вітчизни, активну життєву позицію та тверезий спосіб життя в процесі занять хортингом / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 6–13.
2. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua>.
3. Міжнародна федерація поліцейського хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/41549>.
4. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнка. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.

**Катерина Тищенко,**

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

**С. О. Гаєва,** старший викладач кафедри

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБІР УДФСУ*

### **ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ В УКРАЇНІ: БАГАТОРІВНЕВА ПІДГОТОВКА ПРОФЕСІОНАЛІВ І ВИХОВАННЯ СВДОМОЇ МОЛОДІ**

У сучасному світі наразі актуальним залишається питання вивчення поліцейського хортингу та подальше його впровадження в підрозділах силових структур, і Україна не є виключенням. Навпаки, органи державної влади розуміють важливість хортингу для

створення дисциплінованої поліції взагалі та образу ідеального захисника-поліцейського окремо. А особливо позитивним у цьому є можливість військово-патріотичного виховання молоді, підвищення їх фізичних, моральних і вольових якостей.

Тому, поліцейський хортинг заснований для поліпшення професійної підготовки працівників силових структур. Говорячи про поліцейський хортинг як вид професійної діяльності, призначеної для підготовки спортсменів високого рівня майстерності, які здатні виконувати воєнізовані та охоронно-прикладні завдання, потрібно підкреслити, що це насамперед полігон для випробування і відбору найбільш ефективних прийомів в жорстких умовах конкурентної боротьби як на спортивному хорті, так і в реальних сутичках з озброєними та неозброєними порушниками закону. Поліцейський хортинг, як система включає в себе спортивно-прикладну і практично-бойову версії. Перший напрям розроблено спеціально для розвитку спорту, залучення дітей та учнівської молоді у спортивні зали, підтримання позитивного іміджу української поліції та інших силових органів серед населення. На заняттях із початківцями учні вчаться наносити удари і захищатися від них, не отримуючи при цьому навіть мінімального травматизму.

Тренування починаються з ознайомлювальних і профілактично-виховних бесід, потім переходять до загальнофізичної частини, на якій інструктори-викладачі навчають загальнозміцнювальним вправам, правильному диханню, пластиці, координаційним елементам. Далі йде практична частина, тобто безпосередньо техніка нанесення ударів, захисту від них, вивчення кидкової техніки. Цікавим є те, що особливою методикою вважається імітаційний ігровий двобій з уявним супротивником, під час якого майбутні поліцейські відпрацьовують весь вивчений матеріал, і тільки після цього початківці приступають до спарингів. Окрім цього, поліцейський хортинг – це універсальна система ефективної самооборони. Дана система підготовки суттєво відрізняється від усіх інших видів бойових мистецтв, вона надзвичайно проста і ефективна, всі рухи спрямовані виключно на практичну складову, не вимагають багаторічних завчених вправ і індивідуально адаптуються до рівня фізичної підготовки як учня-початківця, так і професійного поліцейського. Все залежить лише від програми навчання і тих цілей, які ставить перед собою людина.

Поліцейський хортинг можна застосувати і для використання цивільним населенням. Так чи інакше, але в результаті формування підрозділів сил оборони України, як в будь-якій силовій структурі, питання про методи ведення рукопашної сутички й спеціальної підготовки постало досить гостро. Українській поліції потрібна бойова система, що відповідає кільком основним вимогам. Вона повинна бути легкою у вивченні і застосуванні. Також необхідно, щоб навички і прийоми відпрацьовувалися за мінімальні повторення, в короткий термін, мали як виховний, так і практичний зміст. Ще більш важливим є те, щоб прийоми ведення сутички були легко застосовні в умовах максимального стресу, який часто трапляється в роботі поліцейського.

Практично-бойовий напрям поліцейського хортингу – це більш серйозна й закрита дисципліна, призначена для співробітників, які мають спортивні досягнення, вивчили правила єдиноборства і мають спортивний розряд не нижче кандидата у майстри спорту з хортингу або іншого виду повноконтрактного бойового мистецтва.

На заняттях з поліцейського хортингу, відповідно до конституції тіла службовця, дається три-чотири універсальних прийоми, зате вони вигострюються до автоматизму. Їх буде цілком достатньо для того, щоб знешкодити і затримати злочинця. Знання цих прийомів не тільки реально захистить життя правоохоронця, але й убезпечить громадян, яких йому довірено охороняти. Методика не зовсім звична, але вона сприяє ефективному набуттю умінь і навичок, необхідних для ведення реального рукопашного двобою без використання зброї. Причому зменшується можливість отримання травм у порівнянні з іншими військово-прикладними єдиноборствами [1-4].

Не можна не враховувати і духовну складову поліцейського хортингу, який розвивається в тісному зв'язку з духовними і культурними традиціями українського народу. Крім ефективного фізичного розвитку, поліцейський хортинг має величезний

оздоровчий потенціал, але головне те, що це бойове мистецтво, як справжній воїнський шлях сприяє розвитку особистості людини.

Торкаючись філософського та виховного підґрунтя поліцейського хортингу відповідно до його службово-прикладної специфіки, можна констатувати те, що на відміну від багатьох інших бойових мистецтв у реальних практиках поліцейського хортингу не існує ні строго певного зводу правил, властивих тільки цьому стилю, ні набору технічних прийомів, що були б характерні тільки для поліцейського хортингу. Він – специфічний, незалежний, він – вільний для творчості й активного використання всього нового й практичного. Увібравши в себе дух всіх прикладних бойових мистецтв, філософію українського хортингу, цей стиль не став бранцем жодного з них. Поліцейським, хто розуміє сутність поліцейського хортингу, він дарує силу звільнення, стаючи дзеркалом їх самопізнання. Його можна описати як оригінальний стиль за допомогою звичних термінів, його методики можна по-різному називати, але всі вони відтворюють реальні ситуації вуличних сутичок, показують повне розуміння сутності цього стилю і того, чим керувалися його засновники [1-4].

Отже, поліцейський хортинг – це дзеркало, що відображає професійну складову українського захисника-поліцейського. Кожен службовець має сприймати поліцейський хортинг як важливу систему його бойової майстерності через багатоплановість та ефективність прийомів. Можна додати, що цей вид відсторонений від існуючих бойових систем, але внутрішньо пов'язаний з усіма ними, бо увібрав переваги останніх.

#### **Список використаних джерел**

1. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / Зоя Діхтяренко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707684/>.

2. Єрмоєнко Е.А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/41568>.

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

4. Міжнародна федерація поліцейського хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/41549>.

***Борис Шаповалов,***

*Президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу,  
кандидат психологічних наук, доцент*

#### **ПЕРЕДУМОВИ СТВОРЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ХОРТИНГУ ТА ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ЦЬОГО ВИДУ СПОРТУ У 2015 - 2017 РОКАХ**

У березні 2015 року відповідними органами Міністерства юстиції України було зареєстровано дві громадські організації – Федерацію поліцейського хортингу України та Міжнародну федерацію поліцейського хортингу. Метою діяльності зазначених організацій є розвиток бойового мистецтва та виду спорту – поліцейського хортингу.

Цій події передувала кропітка багаторічна робота його засновника та організацій, які розвивали бойові мистецтва – Федерації самбо України, Українського Союзу Кікбоксінгу, спортивних клубів „Динамо-ХИАЛА-Центр“, „Тайфун“ та інших. Витоками поліцейського хортингу є:

- українські національні традиції бойового мистецтва;
- національна та світова правоохоронна практика;
- теоретичні положення природничих та суспільних наук (фізика, геометрія, біологія, біомеханіка; біохімія, теорія і методика фізичної культури, психологія, педагогіка, тактика, стратегія, філософія);

- національна правова система та система міжнародного права.

Остаточного формування поліцейського хортингу закінчилось завдяки об'єднанню зусиль засновників хортингу та поліцейського хортингу. Співпраця цих ентузіастів та відповідних федерацій дає хороші результати протягом багатьох років. Наукове забезпечення розвитку поліцейського хортингу здійснюється завдяки співпраці з Інститутом проблем виховання НАПНУ.

15 липня 2015 року підписано меморандум про співпрацю між ФПХУ та Українською секцією Міжнародної поліцейської асоціації, яке відкрило широкі можливості для ознайомлення з поліцейським хортингом правоохоронців 66 країн світу, які є членами МПА.

У вересні 2016 року в м. Бердянськ Запорізької області було проведено перші змагання з поліцейського хортингу – чемпіонат України, в яких взяло участь понад 100 спортсменів, які представляли 8 регіонів України. З 17 по 20 листопада того ж року в м. Трускавець Львівської області було проведено перший чемпіонат світу з поліцейського хортингу. Спільне проведення цього заходу разом з Другим чемпіонатом світу дозволило залучити до участі у змаганнях представників з 14 країн світу.

У 2017 році було проведено чотири змагання з поліцейського хортингу: Відкритий чемпіонат Європи (квітень, м. Трускавець), чемпіонат України (вересень, м. Бердянськ), міжнародний турнір (жовтень, м. Лімасол (Кіпр), чемпіонат світу (грудень, м. Мінськ (Білорусь)). Окрім того чотири представники поліцейського хортингу успішно виступили на 7-х Всесвітніх іграх бойових мистецтв.

2017 року поліцейський хортинг сформувався як цілісна психологічно-педагогічна система, яка складається з таких конструктивів:

- система комплексних психолого-педагогічних технологій формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях;
- бойове мистецтво, як система нейтралізації небезпеки в екстремальних ситуаціях;
- український національний професійно-прикладний вид спорту;
- система військово-патріотичного виховання та формування готовності до захисту Вітчизни;
- оздоровчі та реабілітаційні системи.

Формуванню системи поліцейського хортингу сприяло створення філософії цього національного бойового мистецтва. Засновник поліцейського хортингу прийшов до висновку, що в основу його філософії має бути покладена оборонна свідомість. Базуючись на любові до України та людиноцентризмі, оборонна свідомість складається з таких блоків:

- законність;
- чесність;
- працелюбність;
- компетентність.

Поліцейський хортинг є системою, яка динамічно та планомірно розвивається, реагуючи на зміни, що відбуваються у суспільному житті. Перспективами розвитку поліцейського хортингу є:

- встановлення робочих стосунків з провідними організаціями, які розвивають бойові мистецтва, зокрема, Всесвітньою пан-аматорською асоціацією кікбоксінгу WPKA, Міжнародною асоціацією спортивного карате та кікбоксінгу ISKA, ISDO Всесвітньою федерацією Коват Алрами та самозахисту WFKA, що дозволить залучити до занять поліцейським хортингом представників цих організацій;
- підготовка та виступ спортсменів поліцейського хортингу в змаганнях з інших видів спортивних єдиноборств та бойових мистецтв;
- організація роботи представництв Міжнародної федерації поліцейського хортингу в інших країнах та створення національних федерацій поліцейського хортингу;

- випуск спільно з Поліцейським центром бойових мистецтв “Закон і порядок” та Поліцейською автомобільною корпорацією спеціалізованого друкованого видання, де б висвітлювалися проблеми розвитку поліцейського хортингу;
- розробка спеціальної спортивної форми для змагань з поліцейського хортингу, що поряд з правилами змагань та унікальними філософськими підходами до бойового мистецтва дозволить зробити його ще більш унікальним;
- розширення діапазону та географії проведення змагань з поліцейського хортингу; започаткування проведення змагань на Кубок України та міжнародних турнірів в нашій країні;
- вивчення новітніх технологій в галузі бойових мистецтв та спортивних єдиноборств та використання їх в роботі федерацій;
- підготовка та випуск навчальних посібників, методичних розробок, інструктивних матеріалів з поліцейського хортингу;
- створення обласних, районних, регіональних, місцевих структурних підрозділів ФПХУ;
- укріплення робочих стосунків з представниками збройних сил та правоохоронних органів України.

Систематична праця в зазначених напрямках, безперечно буде сприяти розвитку Українського національного професійно-прикладного виду спорту та бойового мистецтва – поліцейський хортинг.

**Владислав Шибут,**

*ад'юнкта відділу організації освітньо-наукової підготовки  
Харківського національного університету внутрішніх справ*

### **ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ, ЯК АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ОПЕРАТИВНИХ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

В усі часи, при різних обставинах і різних політичних режимах оперативним працівникам та бійцям спецпідрозділів приходилось виконувати роботу відповідальну, неприємну та небезпечну, брати різні об'єкти штурмом та при цьому захоплювати озброєних злочинців живими. У більшості випадків накази керівництва по захопленню небезпечних злочинців припадало виконувати працівникам оперативних підрозділів, і перш за все карного розшуку, тому вирішальна роль в протидії злочинності відводиться професійній підготовці, насамперед оперативних підрозділів Національної поліції України.

Так, на думку А. М. Ангеленюка, необхідно надавати можливість проводити схоплення спеціально підготовленим для цього працівникам, які фізично можуть виконувати вказані дії. Саме тому можна погодитись з позицією вчених, які вважають, що можливість безпосередньо схопити підозрювану особу варто надавати працівникам оперативних підрозділів [1, с. 336].

Проведені дослідження переконливо доводять, що засоби і методи підготовки поліцейських, які були ефективними кілька років тому, нині не забезпечують безпеки поліцейських та якісного виконання ними своїх обов'язків, зокрема в частині застосування заходів фізичного впливу на осіб, які становлять суспільну небезпеку.

Враховуючи вищевикладене, провідним фахівцем (Б. Б. Шаповалов – президент федерації поліцейського хортингу України) була розроблена система поліцейського хортингу, яка з одного боку є видом спорту, а з іншого – ефективним засобом професійної підготовки правоохоронців [2, с. 392].

Поліцейський хортинг включає в себе спортивно-прикладну і практично-бойову версії. Перший напрям розроблено спеціально для розвитку спорту, залучення дітей та учнівської молоді у спортивні зали, підтримання позитивного іміджу української поліції та інших силових органів серед населення.

Особливою методикою вважається імітаційний ігровий двобій з уявним супротивником, під час якого поліцейські відпрацьовують весь вивчений матеріал, і тільки після цього початківці приступають до спарингів. Будь-який оперативний співробітник Національної поліції зобов'язаний оволодіти первинним набором прийомів самооборони, які однозначно допоможуть у оперативно-службовій діяльності. Окрім цього, поліцейський хортинг є універсальною системою ефективної самооборони та справжнього рукопашного двобою, що розроблена для армії й секретних служб України.

Дана система підготовки суттєво відрізняється від усіх інших видів бойових мистецтв. Вона надзвичайно проста та ефективна. Всі рухи спрямовані виключно на практичну складову, не вимагають багаторічних завчених вправ і індивідуально адаптуються до рівня фізичної підготовки як учня-початківця, так і професійного поліцейського, будь то спецназівець, співробітник охорони, працівник патрульної служби. Все залежить, лише, від програми навчання та тих цілей, які ставить перед собою людина [2, с. 393].

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

Практично-бойовий напрям поліцейського хортингу – це більш серйозна й закрита дисципліна, призначена для співробітників, які мають спортивні досягнення, вивчили правила єдиноборства та мають спортивний розряд не нижче кандидата у Майстри спорту з хортингу або іншого виду повноконтрактного бойового мистецтва. Ці спортсмени виступають на різних змаганнях і турнірах із метою випробування ефективності різних видів єдиноборств, і окремих прийомів у екстремальних умовах.

У поліцейському хортингу існують методи, спрямовані на психологічну перебудову, на формування тих чи інших внутрішніх якостей. Дана бойова система передбачає наявність у свого послідовника як фізичних, так і деяких психологічних якостей: агресивності, нечутливості до болю, жорсткості або, навпаки, податливості, спокою, розслабленості тощо. Перевагу тих чи інших якостей перед іншими диктує насамперед передбачувана тактика двобою, що визначає широкий технічний арсенал і методи фізичного та психологічного тренінгу. Відповідно, перед практикуючим поліцейським відкриваються широкі можливості для саморозвитку та спортивно-прикладної самореалізації [2, с. 393].

Не можна не враховувати і духовну складову поліцейського хортингу, який розвивається в тісному зв'язку з духовними та культурними традиціями українського народу. Крім ефективного фізичного розвитку, поліцейський хортинг має величезний оздоровчий потенціал, але головне те, що це бойове мистецтво, як справжній воїнський шлях, який сприяє розвитку особистості людини. Тобто, це та опора, та професійна діяльність, що сприймається людиною в якості основної справи свого життя.

Об'єктивний досвід поліцейського хортингу рекомендує бути вільним від уподобань, бути вільним у двобої, щоб використовувати природні інстинкти як відсутність стилю, працювати та відчувати все без будь-яких обмежень. Говорячи, з точки зору основної філософії хортингу: «під дощем не може бути краще або гірше. Є – як є». Реальну рукопашну сутичку неможливо змоделювати в рамках одного виду

єдиноборств, так як вона може переслідувати різні цілі та проходити в різних умовах. Усі ці моменти були враховані, злиті воєдино, перевірені на практиці. Велику цінність у даній системі має розділ «Психологічної підготовки», що дозволяє поліцейському зміцнити дух, навчитися «йти» до результату в аби якій справі. Для цього використовуються спеціальні методи, мета яких – відтворити ситуацію, коли людина повинна боротися за своє життя. Навчання включає вироблення вміння оцінки ситуації, місцевості та потенційно небезпечних обставин ще до початку двобою [2, с. 394].

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

Принагідно підкреслимо, що розроблена система поліцейського хортингу це:

– новий, сучасний, актуальний напрям, який повинен зайняти провідне місце у системі підготовки працівників Національної поліції;

– один з найбільш ефективних на сьогоднішній день видів професійної підготовки правоохоронців зокрема співробітників карного розшуку, які стоять на передовій протидії злочинності.

Поліцейський хортинг є національним професійно-прикладним спортом, в якому акумульовано бойові традиції українського народу та напрацювання в галузі національного бойового мистецтва «хортинг». Завданнями поліцейського хортингу є пропаганда здорового способу життя, розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей, технічна, тактична та психологічна підготовка працівників поліції [2, с. 394].

Згідно положень Закону України «Про Національну поліцію» поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою) для забезпечення особистої безпеки або безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом [3, с. 44].

Отже, варто визначити, що при подоланні протидії з боку осіб, що становлять суспільну небезпеку під час їх захоплення, на перше місце виходить набутий під час підготовки та тренувань досвід, що допомагає, по-перше, вирішити завдання оперативно-службової діяльності, а по-друге, зберегти життя та здоров'я собі, оточуючим громадянам та осіб, яких захоплюють.

Підводячи *підсумок* до зазначеного вище, та приймаючи до уваги актуальність і важливість обраного напрямку, вважаємо доцільним дослідження особливостей програми поліцейського хортингу та впровадження його в систему підготовки оперативних підрозділів Національної поліції України.

#### Список використаних джерел

1. Ангеленюк А. М. Правова природа схоплення особи за підозрою у вчиненні злочину та його регламентація у законодавстві // А. М. Ангеленюк. – Науковий вісник Львівського держ. ун-ту внутр. справ. – № 3. – 2011. – С. 336–344.

2. Шибут В. Г. Особливості впровадження програми Поліцейської системи самозахисту та контролю (поліцейський хортинг) в оперативно-службову діяльність оперативних підрозділів Національної поліції України / В. Г. Шибут // Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 18 листоп. 2016 р.). – Х. : ХНУВС, 2016. – С. 392-395.

3. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/580-19>. – Назва з титул. екрану.

## РОЛЬ ХОРТИНГУ В НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ

*Марина Гребенюк,*

*психолог Навчального відділу професійно-психологічної підготовки Міжнародного міжвідомчого багатопрофільного центру підготовки підрозділів НГУ*

### **ПРОФЕСІЙНА САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ ФАХІВЦЯ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ**

*Сектор безпеки та оборони* України включає всі інститути, структурні підрозділи та формування, обов'язок яких в першу чергу – захищати суспільство від злочинності, безладу та насилля. Разом з тим, сукупність усіх змін, що відбуваються в даний час в державі – порушення територіальної цілісності країни, проведення Антитерористичної операції на Сході України, збільшення кількості злочинів, стрімке реформування системи органів правопорядку тощо, на фоні соціально-політичної та економічної нестабільності – висуває підвищені вимоги не тільки відносно професійної, а в більшій мірі психологічної готовності фахівців сектору безпеки здійснювати свою професійну діяльність.

Специфіка зазначеної діяльності полягає в тому, що вона завжди пов'язана з перебуванням фахівця в екстремальних умовах. Тобто, від спеціаліста вимагається збереження власного здоров'я та життя, а також здоров'я та життя інших осіб у процесі безпосереднього виконання службових завдань. Таким чином, на фахівця покладається велика відповідальність, як професійна так і особистісна. Для успішного досягнення даної мети необхідний не просто високий рівень професійної компетентності, фізичної витривалості, але й впевненості в собі та чіткого уявлення про себе як фахівця високого рівня, та відданості своїй справі, в незалежності від зовнішніх умов. Дану впевненість людині забезпечує перш за все наявність високої морально-психологічної стійкості, професійної ідентичності та психологічної готовності до виконання службових завдань, і найголовніше – особистісну самоідентифікацію себе як захисника правопорядку.

Загалом, ідентичність є результатом соціалізації особистості, що забезпечує збереження і підтримку особистістю власної цілісності; тотожності та нерозривності історії свого життя; наявність стійкого «Образу Я»; усвідомлення у собі певних особистісних якостей, індивідуально-типологічних особливостей, рис характеру, способів поведінки [2]. Ідентичність – це інтегративний феномен, складової психічної реальності, що поєднує різні рівні свідомості, індивідуальні та колективні, онтогенетичні та соціогенетичні основи. Тобто, метафорично ідентичність можна окреслити як психічну серцевину, яка забезпечує інтеграцію особистості, а відтак і її здоров'я [1].

Основними ознаками сформованості ідентичності є: послідовність поведінки; здатність робити свідомий вибір та усвідомлення відповідальності за нього; чіткий самоконтроль; вміння бачити своє життя в перспективі; знання про власні цінності і погляди; наявність суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя [2].

Формування ідентичності, з поміж інших, забезпечується завдяки процесу ідентифікації (тотожності, співставлення, порівняння) одного об'єкта з іншим на основі якоїсь певної ознаки або властивості, в результаті чого відбувається встановлення їх схожості або відмінності. Це емоційно-когнітивний процес неусвідомленого ототожнення суб'єктом себе з іншим суб'єктом, групою, певним зразком. Пусковим механізмом формування ідентичності людини є самоідентифікація [1]. При цьому, під поняттям самоідентифікації розуміють не просто наслідування, а привласнення, засноване на очевидній єдності походження; воно позначає схожість явищ через їх спільність на рівні несвідомого.

Професійна ідентичність розуміється як психологічна категорія, яка відноситься до усвідомлення своєї приналежності саме до професії. Однак, вона не зводиться лише до професіоналізму, а трактується як результат професійного самовизначення, персоналізації та самоорганізації. Л. Б. Шнейдер під професійною ідентифікацією розуміє об'єктивну та



суб'єктивну єдність з професійною групою, справою, яка забезпечує наступництво професійних характеристик (норм, ролей, статусів) особистості [4].

Професійна самоідентифікація є одним з механізмів і в той же час детермінант становлення професійної самосвідомості особистості. Це певною мірою усвідомлене (емоційно насичене) відчуття належності до професійної групи. Вона забезпечує стабілізаційну та перетворювальну функції соціалізації людини в професії.

Тобто, професійна самоідентифікація фахівця сектору безпеки – це сприйняття і ототожнення себе саме як захисника та правоохоронця. Змістом цього процесу є суб'єктивне відчуття належності до спільноти на основі стійкого емоційного зв'язку, що виникає в особистості як результат формування відносно стійкої системи усвідомлених уявлень і оцінок реально існуючих диференціюючих та інтегруючих ознак професійної соціальної групи, а також прийняття певних групових норм та цінностей. Підсумком цього тривалого та складного процесу є самовизначення людини, становлення її ідентичності і формування «Я-образу» особистості як суб'єкта, що свідомо обирає певний вид служби або навчання [3].

#### Список використаних джерел

1. Зливков В. Л. Самоідентифікація в педагогічній комунікації / В. Л. Зливков. – К. : Український центр політичного менеджменту, 2005. – 14 с.
2. Миколайчук М. І. Культурно-ціннісна та релігійна детермінація становлення ідентичності особистості / М. І. Миколайчук // Практична психологія та соціальна робота, № 12, 2008. – С. 68-70.
3. Мозговий В. І. Методологічні засади дослідження особистісної ідентичності військовослужбовців / В. І. Мозговий // Вісник Харківського національного університету В. Н. Каразіна, Серія «Психологія». – Вип.61. – Х, 2016. – С. 24.
4. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг: [учебное пособие] / Л. Б.Шнейдер. – М.: МСПИ; Воронеж НПО «МОДЭК», 2004. – 600 с. – (Серия «Библиотека психолога»).

УДК 373.31:37.035

*Тетяна Гриців,*

*аспірант Інституту проблем виховання НАПН України*

### **ДІАГНОСТИКА ВИХОВАНІСТІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО БАТЬКІВЩИНИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*Анотація.* У тезах визначені основні проблеми та завдання діагностики виховання ціннісного ставлення до Батьківщини засобами народної педагогіки. Визначено комплекс діагностичних методів констатувального експерименту з опорою на критерії згідно структури досліджуваної проблеми, яка передбачає певні рівневі характеристики виховання ціннісного ставлення до Батьківщини.

**Ключові слова:** констатувальний експеримент, діагностувальні методики.

Аналіз сучасного стану формування ціннісного ставлення до Батьківщини у молодших школярів засобами народної педагогіки засвідчив, що на сьогодні ця проблема є недостатньо дослідженою

Національною доктриною розвитку освіти України ХХІ століття передбачено, що сучасний освітній процес має бути спрямований на втілення в життя української національної ідеї, виховання громадянина і патріота України, прищеплення любові до української мови і культури, поваги народних традицій [1].

Головною тенденцією патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до свого народу, Батьківщини, держави, нації [2, с. 17].

Актуальним завданням сучасної школи залишається точне визначення поіменного ряду цінностей, необхідних для формування особистості вихованця – гідного громадянина своєї Батьківщини. Основні тут – цінності, що історично склалися, тобто досвід народного виховання.

Формування ціннісного ставлення молодших школярів до Батьківщини на основі народної педагогіки повинно виражатися у формі прояву ціннісного світогляду, який охоплює широку гаму ставлень особистістю молодшого школяра і реалізує формування національної самосвідомості та національно-культурної ідентичності.

Починаючи з початкової школи повинна здійснюватися підготовка дітей до життя в українському суспільстві, і від того наскільки вдалось педагогам створити сприятливі педагогічні умови та прищепити вихованцям любов до Батьківщини, гідність як громадянську якість, патріотичні почуття, залежить бажання вихованця вивчати, розвивати та продовжувати культурну спадщину своїх батьків, розбудовувати власну державу.

Виходячи з цього, система сучасного виховання має бути спрямованою на формування таких ціннісних ставлень до Батьківщини, як любов, гідність та патріотичність, які є базовими в плані виховання молодших школярів засобами народної педагогіки.

Зміст програми передбачає визначення експериментальної бази, добір діагностувальних методик і методів вивчення проблеми і за їх допомогою визначення рівнів сформованості досліджуваної проблеми на основі встановлених критеріїв та показників.

На констатувальному етапі експерименту ставились завдання:

- визначити критерії і показники сформованості ціннісних ставлень до Батьківщини у молодших школярів засобами народної педагогіки;
- з'ясувати ступінь розуміння молодшими школярами понять, «ціннісне ставлення до Батьківщини», «любов до Батьківщини», «патріотизм», «гідність».
- виявити основні проблеми у формуванні ціннісних ставлень до Батьківщини у молодших школярів засобами народної педагогіки;
- визначити рівні вихованості ціннісних ставлень до Батьківщини: любові до Батьківщини, гідності, патріотизму у молодших школярів.

Експериментальне дослідження здійснюється у чотири етапи:

- розробка програми констатувального експерименту;
- безпосереднє проведення констатувальних зрізів і діагностувальних методик;
- узагальнення результатів констатувального експерименту;
- визначення рівнів сформованості ціннісних ставлень до Батьківщини у молодших школярів засобами народної педагогіки.

Для розв'язання завдань констатувального експерименту використовувався комплекс інших діагностичних методів (тести, рейтинг, педагогічні ситуації), пряме, опосередковане спостереження, бесіди з учнями та вчителями, інтерв'ювання, аналіз продуктів творчої діяльності дітей (міні-твори, «незакінчені речення»).

Педагогічна діагностика констатувального експерименту опиралась на критерії, які були визначені нами, виходячи із структури досліджуваної проблеми ціннісного ставлення до Батьківщини засобами народної педагогіки.

**Емоційно-мотиваційний критерій** визначає у молодшого школяра певні чуття та емоції, де він сприймає та виявляє свої почуття любові, прив'язаності до родинного, природного, соціального (мала Батьківщина) оточення, рідної мови.

Таким чином, ідентифікація дитини мотивується її прив'язаністю до свого природного та оточуючого середовища, де вона відчуває ностальгію поза його межами.

**Когнітивно-рефлексивний критерій** визначає формування у молодшого школяра певних понять, суджень, уявлень про Україну, мову, культуру, про багаж моральних знань, який збагачує духовну сферу дитини народним досвідом виховання та сприяє виробленню на рефлексивному рівні національної ідентифікації та таких ціннісних ставлень до Батьківщини, які були притаманні ментальній основі нашого народу упродовж віків.

Сприяє вихованню у дитини початкової школи патріотичної життєвої позиції щодо своєї приналежності до долі держави та поваги до державних атрибутів, традицій, звичаїв і моралі українського народу, відповідно викликаючи інтерес до життя в Україні, її історії та майбутнього у світовій спільноті.

**Діяльнісно-вчинковий критерій** забезпечує використання набутих інтелектуальних знань на практиці, які набувають вихованці на основі моральних ідеалів та цінностей системи народного виховання. Включає оцінюючу діяльність, яка дає змогу співвіднести об'єктивний зміст ідеї, народного етикету, звичаю, традиції із власним «Я», особистими потребами, інтересами, а також виявити ситуації, в яких відповідна риса знаходить яскраве вираження, визначаючи перспективи особистого духовного розвитку та моделює вчинкову діяльність.

Набуття навичок міжособистісної комунікації, дотримання моральних принципів, етикетних норм українського народу і правил поведінки зумовлює формування ціннісного ставлення гідності як громадянської так і особистої.

Трикомпонентна структура передбачає такі рівневі характеристики виховання ціннісного ставлення до Батьківщини.

**Високий рівень** – стійкі прояви вихованості ціннісного ставлення до Батьківщини з високим активним патріотизмом в діях та вчинках. Глибокий вияв любові до Батьківщини, рідного краю, його природи, до свого народу, своєї родини, батьків. Яскраво виражене почуття особистої та національної гідності, як частинки українського народу.

Характеризується системними знаннями про звичаї та традиції свого народу, знає про свій родовід, конституційні права і обов'язки, державні символи, добре володіє рідною мовою, дбайливо ставиться до природи.

Бере активну участь у громадській діяльності на благо рідного краю, зберігає традиції і культуру українського народу, беручи активну участь у народних традиційних святах.

**Середній рівень** – стійкий репродуктивний вияв вихованості ціннісного ставлення до Батьківщини.

Переважає ситуативно-емоційне ставлення любові до Батьківщини, до рідного краю, родини, своєї мови. Визначається недостатнім рівнем знань про свій родовід, рідний край, його природу, Батьківщину, що відображається на несталій сформованості особистої і національної гідності та патріотизму.

Визначається фрагментарною участю та ініціативністю у громадській діяльності на благо рідного краю. Недостатньо активний у збереженні, відтворенні традиційних свят, тому виникає необхідність додаткового педагогічного стимулювання з боку педагогів, дорослих, батьків.

**Низький рівень** – ситуативний, низький вияв вихованості ціннісного ставлення до Батьківщини. Характеризується відсутністю системних знань про свій родовід, конституційні права і обов'язки, державні символи, рідну мову, традиції і культуру українського народу, що визначає низький вияв патріотизму і супроводжується частим порушенням правил поведінки у сім'ї, суспільстві. Несформоване почуття особистої та національної гідності та любові до Батьківщини, безініціативність у громадській діяльності задля її розвитку. Слабка участь у збереженні традиційних народних свят та культурних надбань українського народу.

#### **Список використаних джерел**

1. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності: проект / [наук. творч. кол. О. Сухомлинська (науковий керівник) та інші] // інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2001– 322 с.

2. Система патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах модернізаційних суспільних: колективний посібник / [Бех І. Д., Киричок В. А., Журба К. О., Шкільна І. М та ін. ]; кер. К. І. Чорна. – Київ, 2010. – 614 с.

*Олександр Дивнич, Дмитро Бреус,  
студенти Київського національного університету будівництва і архітектури*

*Науковий керівник:  
Р. А. Калениченко, кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри основ професійного навчання*

*Київського національного університету будівництва і архітектури*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДІ ДО ВІЙСЬКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сучасна ситуація в Україні, спричинена збройним конфліктом на частині території Донецької і Луганської областей, зумовила підвищений інтерес до проблеми соціально-психологічної готовності призовників до проходження військової служби як одного з найважливіших факторів успішної військової діяльності. Військова служба, на відміну від інших видів соціальної діяльності, характеризується високою динамічністю: швидким темпом, великими фізичними і психічними навантаженнями, швидкими переходами з одного виду діяльності на інший, а також чіткою організацією, суворою дисципліною (на основі вимог військових статутів, наказів тощо). Серед основних питань набуває пріоритету проблема адаптації серед призовників. Саме ці умови підвищують вимоги до перевірки військовими психологами соціально-психологічної готовності юнаків до проходження військової строкової служби, адже українська армія потребує фізично та психологічно готових до служби юнаків [1].

Соціально-психологічна готовність призовників до військової служби у сучасній вітчизняній науці є достатньо новою. Ключове її поняття – психологічна готовність до діяльності – введене в науковий обіг у 1976 році білоруськими дослідниками М. І. Дьяченком і Л. О. Кандиловичем. Зміст психологічної готовності складають інтегральні характеристики особистості, що включають у себе інтелектуальні, емоційні та вольові властивості, професійно-моральні переконання, потреби, звички, знання, вміння і навички, педагогічні здібності. Формування готовності як результат психолого-педагогічного впливу вивчала М. В. Солодкова, яка вважає, що психологічна готовність – це стан, що базується на передбаченні майбутньої дії з метою досягнення будь-яких результатів та необхідності мобілізації психіки на подолання труднощів, що виникають [2].

У той же час підготовка до захисту Вітчизни – це складна, тривала, цілеспрямована діяльність суспільства (сім'ї, школи, громадських організацій), результатом якої має стати готовність юнака до строкової військової служби.

Залежно від змісту та мети у підготовці до служби в армії розрізняють такі її види:

- **фізіологічна підготовка** – формування готовності всіх фізіологічних систем організму юнака (дихання, кровообігу, травлення) до витримування великих і складних навантажень, суворих вимог військової діяльності;
- **фізична підготовка** – розвиток необхідних воїну фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, рухливості та ін.);
- **початкова військова підготовка** –, яка проводиться на заняттях з предмета «Захист Вітчизни» і формує у юнаків початкові військові знання, практичні навички та вміння; психологічна підготовка [3].

Усі ці види підготовки взаємопов'язані і в сукупності формують готовність особистості до служби в армії.

Готовність до служби в армії полягає у здатності успішно виконувати всі її вимоги на початковому етапі. Чим вища готовність юнака, тим менше часу витрачається на адаптацію його до умов військової діяльності і тим менших зусиль від самого воїна і його командирів вимагатиме цей процес.

**Психологічна готовність до військової служби** – це складна властивість особистості, рівень сформованості якої визначається ступенем розвитку всіх сфер людської психіки: мотиваційної, пізнавальної, емоційно-чуттєвої, вольової.

Щоб сформувати психологічну готовність до військової служби, потрібно розвинути у себе такі три взаємопов'язані компоненти: соціально-психологічну готовність, загальну військово-професійну готовність, емоційно-вольову готовність.

Усі компоненти психологічної готовності до служби в Збройних Силах України взаємообумовлені. Якщо у старшокласника є інтерес до служби в армії, високий рівень усвідомлення необхідності такої служби (соціально-психологічна готовність), то він докладатиме всіх зусиль, щоб краще підготуватися, загартуватися фізично (військово-професійна готовність), сформувати у себе необхідні воїну вольові якості, а висока емоційно-вольова готовність сприятиме швидшому і якісному засвоєнню знань, умінь, навичок, потрібних майбутньому воїну. Психологічна, тобто внутрішня, готовність до діяльності обумовлює її зовнішню ефективність. Чим вищою буде психологічна готовність юнака до військової служби, тим успішніше буде сама служба як вид діяльності.

#### **Список використаних джерел**

1. Федоренко С.А., Коваленко А.С.. Особливості соціально-психологічної готовності призовників до військової служби // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/2-3\\_2016/31.pdf](http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/2-3_2016/31.pdf).
2. Савчин М. В. Вікова психологія / М. В Савчин, Н. П Василенко. – К. : Академвидав, 2005 . – 360 с.
3. Психологічна підготовка до військової діяльності. // Загальновійськова підготовка, Психологічна підготовка. Тема 5/2 // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/875>.

***Руслан Калениченко,***

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри основ професійного навчання Київського національного університету будівництва і архітектури,*

***Геннадій Мустафєв,***

*кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та соціології Університету державної фіскальної служби*

***Олена Льовкіна,***

*доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри психології та соціології Університету державної фіскальної служби*

#### **ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНАКІВ ДО СЛУЖБИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ**

Філософський підхід до проблеми формування готовності можна простежити в роботах Г. Гегеля, І. Канта, Ф. Шилінга [1]. Формування готовності показано ними з точки зору теоретичного ставлення людини до дійсності, в якій лежить розвиток її здібностей. Концепції цих авторів сприяють осягненню універсальних принципів розвитку речей і явищ, які дозволяють осмислювати світ як ціле, тобто розкривають готовність людини до активної життєдіяльності і перетворення життя.

У фізіології поняття «готовність» виникло як фонові складові, обумовлені рівнем розвитку та станом основних функціональних систем організму людини, які забезпечують перехід від спокою до термінових дій. Її основою є достатній для майбутньої діяльності і відповідний умовам і завданням «рівень кори і підкірки головного мозку» [2]. Фізіологічну готовність визначає рівень біологічного та фізичного розвитку організму. Для служби в збройних силах має бути сформована хороша фізична готовність юнаків допризовного віку, так як умови армії вимагають витривалості, сили для подолання тривалої фізичної напруги.

У психології проблема готовності розглядається з різних точок зору. І.Г.Григорьянц, Л.І. Кандибович, М. Кордуелл, В.В. Сисоєв, В.Б. Шапар використовують такі терміни, як «готовність», «психологічна готовність», «проміжна готовність», «готовність до дії», «закон готовності», «готовність до екстремальних дій» [3].

Майк Кордуелл [4] описує поняття готовність як факт, коли організм краще пристосований до асоціювання певних сполучень стимулів і реакцій, як стан людини, при якому він готовий отримати користь з досвіду.

Аналіз наукової літератури з вивчення підходів до поняття «готовність» дозволив виділити в якості важливих істотних ознак і характеристик наступні: прагнення найбільш ефективно реалізувати потенціал готовності для вирішення складних завдань; максимальну реалізацію конкретних завдань у специфічних умовах; стійкий стан готовності; організацію цілеспрямованої поведінки або конкретної діяльності людини в конкретних умовах; в різко мінливих обставині мобілізацію сил і оперативних дій, що реалізуються за першою вимогою; готовність до професійної діяльності, пов'язаної зі службою в збройних силах.

На наш погляд, психологічні та педагогічні концепції відображають позитивні елементи психолого-педагогічних умов формування готовності юнаків допризовного віку до служби в збройних силах. Для формування готовності юнаків допризовного віку до служби в збройних силах необхідні психолого-педагогічні умови, які допомагають сформувати психолого-педагогічну готовність допризовників, їх дії у проблемних ситуаціях, використовувати різноманітні способи досягнення цілей, приймати норми і вимоги, пропоновані на службі:

а) психологічна готовність необхідна, наприклад, при входженні юнаків допризовного віку в новий колектив, так як допомагає адаптуватися до нових членів суспільства або груп, при спільній діяльності для вирішення будь-яких завдань;

б) фізична готовність необхідна, наприклад, коли допризовники беруть участь у військово-спортивних іграх;

в) педагогічна готовність як уміння застосовувати необхідні знання, навички для вирішення складних завдань допомагає орієнтуватися в різко мінливій обставині.

Школа і сім'я як суспільні системи мають риси соціального інституту, які проявляються у формуванні готовності (або соціалізації) підростаючого покоління до взаємодії з соціумом. Це виражається в застосуванні певних санкцій і пред'явленні зразків поведінки у формуванні світогляду у підростаючого покоління, що виконує функції фізичного, емоційного і розумового розвитку людини. Відсутність патріотичного і морального виховання впливає на одну з головних проблем, яка полягає в не зайнятому вільному часі. Постійне безцільне проведення часу може призвести до залучення молоді в середу вандалів, до пристрасті частини молоді до алкоголізму та наркоманії. Відсутність інтересів, прагнень, ціннісних орієнтирів може призвести до вживання наркотиків та алкоголю. Це робить на людину розгальмовуючу дію, призводить до нервових зривів, у молодих людей починають формуватися нестійкі риси характеру, які в несприятливому середовищі різко посилюються. Відчуження від трудової діяльності також є однією з причин неготовності молоді до вирішення професійних завдань. З'являється безхарактерність, яскраво виражена соціальна і психологічна незрілість, агресивність і потреба психологічної розрядки. Такі молоді люди часто потребують співпереживання, підтримки оточуючих.

Геніальний педагог Я.А. Каменський вважав, що одним з головних напрямків виховання є формування у дитини прагнення надавати користь своїми послугами можливо більшій кількості людей [5].

Ми поділяємо точку зору багатьох педагогів про те, що процес патріотичного виховання впливає на формування ціннісних орієнтацій особистості і може бути одним з основних умов формування готовності юнаків допризовного віку до служби в Збройних силах. В Україні національно-патріотичне виховання дітей та молоді має стати одним із пріоритетних напрямів діяльності держави та суспільства щодо розвитку громадянина як високоморальної особистості, яка плекає українські традиції, духовні цінності, володіє відповідними знаннями, вміннями та навичками, здатна реалізувати свій потенціал в умовах сучасного суспільства, сповідує європейські цінності, готова до виконання обов'язку із захисту Батьківщини, незалежності та територіальної цілісності України [6].

#### **Список використаних джерел**

1. Євсюкова Н. И. Психолого-педагогічні умови формування готовності юнаків допризовного віку до служби в збройних силах: монографія // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://medbib.in.ua/suschnost-problemyi-issledovaniya.html>.

2. Вільям Ф. Ганонг. Фізіологія людини: Підручник / Переклад з англ. Наук. ред. перекладу М. Гжегоцький, В. Шевчук, О. Заячківська. – Львів : БаК, 2002. – 784 с.

3. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., Пономаренко В. А. Готовность к деятельности в напряжённых ситуациях. – Мн.:БГУ, 1985. – 206 с.

4. Кордуэлл М. Психология. А – Я: Словарь-справочник / Пер. с англ. К. С. Ткаченко. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 448 с: ил.

5. Коменский Я. А., Великая дидактика // [Електронний ресурс]. – Режим доступу:[http://jorigami.ru/PP\\_corner/Classics/Komensky/Komensky\\_Yan\\_Amos\\_Velikaya\\_didakt\\_izbr.htm](http://jorigami.ru/PP_corner/Classics/Komensky/Komensky_Yan_Amos_Velikaya_didakt_izbr.htm).

6. Стратегія національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016 - 2020 роки. Затверджено Указом Президента України від 13 жовтня 2015 року № 580/2015 // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.kadrovik01.com.ua/regulations/8450/474470/>.

*Ірина Мазур,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України  
Науковий керівник:*

*С. О. Гаєва, старший викладач кафедри*

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

## **ВЗАЄМОДІЯ СУСПІЛЬНИХ ІНСТИТУЦІЙ У ПІДГОТОВЦІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ**

Сьогодні Українська держава та її громадяни стають безпосередніми учасниками процесів, які мають велике значення для подальшого визначення, першою чергою, своєї долі, долі своїх сусідів, подальшого світового порядку на планеті. На жаль, до сьогодні українська освіта мала слабкий досвід щодо виховання патріотизму в молоді, а у минулі часи боялися взагалі терміна «національний». Тому серед виховних напрямів сьогодні найбільш актуальними виступають патріотичне, громадянське виховання як основоположні, що відповідають викликам сучасності, так і закладають підвалини для формування свідомості нинішніх і майбутніх захисників України. «Складовою частиною патріотичного виховання, а в часи воєнної загрози – пріоритетною, є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування у зростаючої особистості готовності до захисту Вітчизни». На даному етапі розвитку України, коли є загроза втратити державну незалежність, виникає нагальна потреба посилення національного, в тому числі військово-патріотичного виховання молоді – формування нового українця-захисника держави.

Аналізом останніх досліджень і публікацій є: теоретичні розробки проблеми військово-патріотичного виховання та формування готовності молоді до захисту Вітчизни (В. Івашковський, М. Зубалій, О. Кириченко, Я. Конотопенко, Г. П'янковський, М. Томчук, В. Шевченко, Р. Щасний, В. Ягупов та ін.).

Слід визнати, що великий внесок у підготовці молоді до захисту Вітчизни належить Спілці офіцерів України [1, с. 5]. На наш погляд, для формування готовності юнаків до захисту Вітчизни першочерговими функціями комітету необхідно вважати: вивчення та узагальнення досвіду роботи з військово-патріотичної підготовки учнівської молоді в навчальних закладах; розробка рекомендацій щодо вдосконалення роботи з військово-патріотичного виховання; надання допомоги та організація підготовки методичних заходів, посібників для викладачів, вихователів, учнів; сприяння удосконаленню підготовки кадрів для викладання предмета «Захист Вітчизни» у закладах освітньої сфери. Варто також звернути увагу на масове залучення учнівської молоді до позашкільних спортивних заходів, до заходів державних та громадянських інституцій, що займаються підготовкою учнівської молоді до захисту Вітчизни [2, с. 2]. Так, у пробудженні національної гордості майбутніх захисників Вітчизни відіграють важливу роль Українське козацтво, Товариство Сприяння Обороні України, Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-патріот» та інші дитячі та юнацькі організації, за допомогою яких найповнішою мірою реалізується

поєднання у військово-патріотичному вихованні українських народних чеснот і заповідей християнської моралі з ідеями української нації та її державності (виховання в молоді зрілого, інтелігентного та патріотичного ставлення до своєї нації, активної громадської позиції, національної гідності й самосвідомості, любові до своєї Батьківщини – України, готовності захищати свій рідний край; здатність до глибокого психологічного розуміння й інтерпретації життєвих подій і ситуацій) [3, с. 5]. Варто акцент зробити на розробленій Концепції національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) [4].

Отже, аналіз результатів дослідження приводить до висновку, що для покращення керівництва і шляхів допризовної підготовки учнівської молоді до захисту Вітчизни необхідно об'єднати зусилля соціальних інституцій, налагодити партнерські відносини. Державні інститути, суспільні організації разом зі школами, ліцеями, гімназіями, професійно-технічними училищами, батьками повинні організувати між собою взаємодію, брати на себе відповідальність за особливо важливу справу з учнівською молоддю – формування патріотичної свідомості в процесі навчання та виховання на прогресивних українських традиціях і звичаях. Таким чином, до військово-патріотичної роботи мають повернутися обличчям усі установи влади, починаючи від сільських рад, районних та обласних державних адміністрацій до Кабінету Міністрів. Важливо створити на місцях комітети, штаби на громадських засадах з метою керівництва цими процесами, удосконалювати систему допризовної підготовки. Соціальні інститути повинні звернути увагу на патріотичне виховання молодого покоління в дитячих садках, школі, сім'ї, церкві тощо. Керівництво з боку владних структур, участь рухів і партій у справі підготовки учнівської молоді до служби в армії сприяють вільному самовизначенню і самоутвердженню учнівської молоді для самореалізації своїх задатків, нахилів до високих патріотичних почуттів, здібностей глибоко освоїти державотворення і можливостей у будь-який час стати на захист Української держави. Робота з військово-патріотичного виховання учнівської молоді має проводитися комплексно, в єдності всіх його складників спільними зусиллями органів державного управління, а також освітніх закладів, сім'ї, громадських організацій та об'єднань, Збройних сил України, інших силових структур.

#### **Список використаних джерел**

1. Артюшенко А. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / Артюшенко А. – К., 2003. – 20 с.
2. Концепція допризовної підготовки та військово-патріотичного виховання молоді // Освітнє слово. – 2003. – № 2. – С. 2.
3. Концепція національно-патріотичного виховання / № 641 від 16 червня 2015 року // Основи захисту Вітчизни. – 2015. – № 7. – С. 5.
4. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707683/1/2016%2C%20%D0%A2%D0%9C%D0%A5%2C%20%E2%84%96%205%20%D0%9E%D0%A0%D0%96%D0%95%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90.pdf>.

**Діана Мороз,**

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

**Р. В. Головащенко,** кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

*доцент кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ*

#### **ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ НА ЗАСАДАХ ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ**

**Анотація.** У статті досліджується та висвітлюється основні засади розвитку військово-патріотичного хортингу як національного виду спорту України. Наводиться



*характеристика не лише фізичного, а й духовного психічного вдосконалення особистості із застосуванням елементів хортингу для виховання патріотичних почуттів. Аналізуються заходи з боку державних інституцій для розвитку та популяризації хортингу в контексті здійснення виховання патріотизму молоді та розробка шляхів подальшого удосконалення його ефективності.*

**Ключові слова:** хортинг, військово-спортивний хортинг, фізичне та духовне вдосконалення.

У сучасних умовах національного та культурного відродження України значно актуалізується роль людського чинника в усіх сферах життєдіяльності суспільства, посилюється значимість інтелектуальної, вольовий, моральної підготовки учнівської молоді до подальшого життя. Особливої уваги потребує проблема національно-патріотично виховання, в основі якого лежить формування соціально відповідальної особистості, виховання найважливіших духовно-моральних і культурно-історичних цінностей, що відображають специфіку формування та розвитку українського суспільства та держави. Базовим компонентом національно-патріотичного виховання є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування в молодій особі готовності до захисту Вітчизни, розвиток бажання здобувати військові професії, проходити службу в Збройних Силах України як особливому виді державної служби. Його зміст визначається національними інтересами та покликаний забезпечити активну участь громадян у збереженні безпеки України, захисту її від зовнішньої загрози [1, с. 160].

Проблема патріотичного виховання на засадах хортингу підростаючого покоління завжди була предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних філософів, педагогів, психологів. Так, моральні аспекти патріотизму розкрито в працях Й. Песталоцці, А. Дістервега, Г. Сковороди, В. Сухомлинського; патріотизм як принцип національного виховання – І. Беха, Г. Ващенко, О. Вишневського, В. Івашковська та ін. На сьогодні надзвичайно актуальними є наукові розробки В. Арефєєва, М. Баки, Є. Василенко, В. Ганчева, З. Діхтяренко, С. Дятленка, Е. Єрьоменка, М. Зубалія, С. Жеваги, М. Куцкір, В. Платонова та ін., в яких досліджуються питання фізичного та військово-патріотичного виховання молоді, у тому числі засобами військово-спортивного хортингу [1–5].

На сьогодні, проблеми, пов'язані з вихованням патріотизму та формуванням національної свідомості населення України як основи консолідації суспільства і зміцнення держави слід розв'язувати на державному рівні. Особливу увагу при цьому потрібно приділяти саме патріотичному вихованню молоді, що є на сьогодні одним з найголовніших пріоритетів гуманітарної політики в Україні, важливою складовою національної безпеки України [2].

У часи воєнної загрози або агресії особливої актуальності набуває військово-патріотичне виховання. В умовах сучасності виховання учнівської молоді в дусі поваги до Українського Війська та правоохоронних органів, відповідального ставлення громадян до обов'язку Захисника Вітчизни стає пріоритетним у зв'язку з російською агресією проти України, що проявилися в окупації Криму, збройній інтервенції на Донбасі та підтримці терористів в інших регіонах України. Стратегією національної безпеки України, затвердженою Указом Президента України від 26 травня 2015 року, зокрема зазначається що з метою формування та розвитку сектору безпеки і оборони необхідно забезпечити, у тому числі, розвиток системи військово-патріотичного виховання в загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах [3].

Пріоритетом діяльності Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді і спорту в сучасний період є національно-патріотичне виховання, яке координує міжвідомча координаційна рада з національно-патріотичного виховання, засадничі настанови якого можуть бути успішно реалізовані в процесі використання давніх українських національних, культурних, оздоровчих традицій.

Військово-спортивний хортинг – це не лише справжня школа сили, честі і мужності для юнаків, які планують служити у Збройних Силах України, але це й освітня

технологія військово-патріотичного спрямування. Вона всіма доступними формами озброює юного громадянина найважливішими морально-психологічними якостями, потрібними як майбутньому захиснику Батьківщини, так і цілком мирній людині, оскільки сміливість, твердість характеру, фізична витривалість необхідні й вчителю, лікарю, інженеру, водію. *Мета* військово-патріотичного виховання хортингістів: національно-патріотичне виховання молодого покоління; формування особистості патріота та громадянина; його стійкої мотивації, спрямованої на безпечну життєдіяльність та здоровий спосіб життя; відвернення від шкідливих звичок; набуття та закріплення ним навичок дій у небезпечних ситуаціях. Основні *завдання* військово-патріотичного виховання дітей і молоді на засадах хортингу: створити умови для формування позитивних якостей особистості; забезпечити адекватну реабілітацію дітей і молоді, які вчинили протиправні дії або зловживають психоактивними речовинами; стимулювати дітей і молоді до здорового способу життя та позитивної соціальної орієнтації, сприяти з раннього віку прищепленню навичок відповідальності за власне життя й здоров'я; об'єднати зусилля різних суб'єктів довкола роботи з дітьми та молоддю. Виробити сучасні стратегії та орієнтири виховання дітей й молоді засобами хортингу.

Сьогодні хортинг по праву став у нашій країні національним видом спорту та одним із найпопулярніших і наймасовіших видів бойового мистецтва в світі. За своїм виховним потенціалом він швидко набуває виразних рис універсальної системи вдосконалення, філософії та способу життя, є могутнім превентивним чинником профілактики негативних проявів у поведінці дітей і молоді, що дає можливість у недалекому майбутньому поставити питання про включення хортингу – національного виду спорту України до переліку олімпійських видів спорту та нематеріальних пам'яток ЮНЕСКО. Хортинг – це і спосіб життя, особливий погляд на власне існування, першочерговим завданням якого є виховання себе як людини духовної, створення багатого внутрішнього світу. Лише через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Задля цього хортингіст передусім вчиться керувати собою, своїми емоціями, бажаннями та вчинками, нести відповідальність за свої рішення й дії. При цьому першочерговим є завдання одержати перемогу над самим собою. Фізична сила не є основною характеристикою хортингіста, як і стан здоров'я не владним над його духовним станом. Він передусім піклується про доцільність застосування сили, а вже потім про спосіб застосування цієї сили.

Національно-патріотичне виховання засобами військово-спортивного хортингу можна визначити як багатопланову, систематичну, цілеспрямовану і скоординовану діяльність громадських об'єднань і філій Федерації військово-спортивного хортингу України у співпраці з державними органами для формування в учнівській молоді високої патріотичної свідомості, піднесеного почуття вірності до своєї Вітчизни, готовності до виконання громадянського обов'язку, найважливіших конституційних обов'язків щодо захисту інтересів Батьківщини.

Відповідно до програми військово-патріотичного виховання хортингу проводиться робота з накопичення й удосконалення навчально-методичної бази, зокрема різних форм проведення занять: теоретичні заняття різноманітного виховного напрямку; практичні навчально-тренувальні заняття з виду спорту; тренування з прикладного хортингу; туристські подорожі, відвідування історичних місць України, місць козацької слави; участь у змаганнях. Програму військово-патріотичного виховання хортингістів в загальноосвітніх навчальних закладах розраховано на два рівні навчання: початковий рівень для дітей від 6 до 13 років, який є первинним сприйняттям проблеми, ознайомленням з українськими традиціями, зацікавлення дітей у патріотичному вихованні через пісні, вірші, оповіді, зустрічі з дорослими відомими людьми тощо; основний рівень для юнаків і дівчат від 14 до 17 років, який дає поглиблене розуміння тематики та необхідності самовиховання, мотивує учнів додатково до елементів хортингу позитивно сприймати й вивчати такі дисципліни, як: військова підготовка, стройова дисципліна (по можливості закладу – вогнева підготовка); прикладний розділ

хортингу, основи самозахисту, прикладна фізична підготовка, гімнастика, акробатика, метання, спортивні ігри; безпека життєдіяльності та цивільний захист особи; топографія, туризм, спортивне орієнтування; етнічні бойові та оздоровчі традиції козацтва. У процесі проведення зазначених занять тренери-викладачі хортингу підкреслюють надзвичайну роль позитивних особистісних якостей своїх учнів, поглиблюючи тим самим патріотичне виховання та формування позитивного образу дітей та юнаків.

Виховна частина військово-патріотичного виховання проводиться у формі лекцій, бесід, розповідей, екскурсій до музеїв військових частин, зустрічей із ветеранами війни, праці та військової служби, переглядів фільмів військово-патріотичної тематики, походів місцями бойової слави, пошукової роботи, участі в роботі клубів і гуртків військово-патріотичного спрямування в загальноосвітніх закладах. Однією з основних форм військово-патріотичного виховання є військово-шефська робота, що полягає у встановленні та підтриманні зв'язків клубів і гуртків хортингу з ветеранськими організаціями, вищими військовими навчальними закладами з метою проведення спільних заходів із військово-патріотичного виховання молоді, виховання у неї громадянських почуттів і якостей сильної особистості, готової до захисту Вітчизни.

До методики викладання прикладних елементів входить: визначення рівня фізичної підготовленості учнів; розучування та виконання вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості; спортивні та військово-прикладні ігри; основи самозахисту; самостраховка; підвідні та підготовчі вправи; поняття про необхідну самооборону, захист від ударів рукою, ногою; нанесення ударів, захвати, звільнення від захватів; розучування елементів хортингу; захист від раптового нападу; прийоми боротьби з декількома противниками; тренування у виконанні базової спортивної та прикладної техніки хортингу; прийоми відновлення та лікування при небезпечних ураженнях і пораненнях тощо [4, с. 24-30].

Отже, можна зробити наступні висновки що, виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу є одним із найбільш сучасних перспективних напрямів військово-патріотичного виховання дітей та учнів загальноосвітніх навчальних закладів, оскільки сприяє формуванню в молодій особи готовності до захисту Вітчизни, розвитку бажання здобувати військові професії, проходити службу в Збройних Силах України як особливому виді державної служби та закладає підвалини соціально значущих духовних цінностей, орієнтирів, високого сенсу життя. За допомогою хортингу сучасне українське суспільство отримує найцінніший скарб – виховане молоде покоління з творчим потенціалом, готове взяти на себе відповідальність за майбутнє України.

#### **Список використаних джерел**

1. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua>.

2. Чупрій Л. В. Патріотичне виховання в Україні: стан і перспективи. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne\\_vikhovannja\\_v\\_ukran\\_ctan\\_perspektivi.html](http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne_vikhovannja_v_ukran_ctan_perspektivi.html).

3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Військово-патріотичне виховання учнів 10–11 класів засобами хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/41357>.

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

5. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707683/1/2016%2C%20%D0%A2%D0%9C%D0%A5%2C%20E2%84%96%205%20%D0%9E%D0%A0%D0%96%D0%95%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90.pdf>.

**Олександр Остапенко,**  
завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя  
Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук,  
**Микола Тимчик,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного  
виховання Інституту фізичного виховання і спорту НПУ імені М. П. Драгоманова

## **КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ЩОДО ФОРМУВАННЯ В СТАРШОКЛАСНИКІВ ГОТОВНОСТІ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ**

**Анотація.** У статті розкрито актуальність проблеми формування готовності старшокласників до військової служби; проаналізовано стан роботи загальноосвітніх навчальних закладів щодо формування готовності старшокласників до військової служби; обґрунтовані складові виховання готовності старшокласників до військової служби.

**Ключові слова:** готовність старшокласників, військова служба, компетентнісний підхід, формування, діяльнісний підхід, захист Вітчизни, усвідомлення значущості, ключові компетентності.

**Вступ.** Останні роки характеризуються поступовим входженням системи освіти України в Європейський освітній простір. Зміна освітньої парадигми передбачає реалізацію компетентнісного підходу щодо положень «Нової Української школи». Важливим напрямом цієї роботи є аналіз можливостей та пошук резервів творчого використання компетентнісного підходу щодо військово-патріотичного виховання старшокласників у контексті положень «Нової Української школи».

Одним із провідних методологічних підходів щодо формування готовності старшокласників до військової служби у контексті положень «Нової Української школи» став компетентнісний підхід. Він полягає у взаємозв'язаному формуванні у старшокласників ключових та предметних компонентностей; логічної послідовності і достатності засвоєння старшокласниками предметних компонентностей; орієнтації під час реалізації формування готовності до військової служби на особистість старшокласника, як на мету, результат і головний критерій його ефективності. Цей підхід вимагає вивчення і врахування індивідуальних особливостей старшокласників, їхніх потенційних можливостей та інтересів у процесі вивчення предмета «Захист Вітчизни» та військово-патріотичного виховання конкретизується в індивідуальному та диференційованому підходах.

Одним із методологічних підходів щодо розуміння поняття сформованості у старшокласників готовності до військової служби став діяльнісний підхід. Він дозволив визначити та схарактеризувати 5 видів готовності старшокласників щодо військової служби та захисту Вітчизни (освітня, фізична, психологічна, соціальна, морально-духовна).

Реалізація компетентнісного підходу щодо готовності старшокласників до військової служби в контексті положень «Нової Української школи» передбачає впровадження у навчально-виховний процес школи завдання формування в учнів ключових компетентностей:

1. Спілкування державною (і рідною, у разі відмінності) мовами.

**Уміння:** правильно використовувати термінологічний апарат; спілкуватися в процесі навчально-пізнавальної діяльності з предмету «Захист Вітчизни» та військово-патріотичної діяльності; за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти; популяризувати ідеї військово-патріотичного виховання мовними засобами.

**Ставлення:** усвідомлення учнями змісту понять «патріотизм», «військово-патріотичне виховання», як важливої складової життєдіяльності; розуміння ними значущості військово-патріотичного виховання; шанування державних символів України, які символізують провідну роль нації у становленні власної держави.

2. Спілкування іноземними мовами.

**Уміння:** за допомогою іноземної мови спілкуватися в процесі навчально-пізнавальної діяльності з предмету «Захист Вітчизни» та військово-патріотичній діяльності; шукати в іноземних джерелах інформацію на військову тематику.

*Ставлення:* усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування на військову тематику.

### 3. Математична компетентність.

*Уміння:* використовувати математичні методи в процесі навчально-пізнавальної діяльності з предмета «Захист Вітчизни» та військово-патріотичної діяльності.

*Ставлення:* усвідомлення важливості математичного мислення та математичних знань під час виконання завдань з розділів програми предмету «Захист Вітчизни» (вогнева, прикладна-фізична, домедична та тактична підготовки і військова топографія).

### 4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.

*Уміння:* діяти в умовах застосування противником зброї масового ураження, військових конфліктів, надзвичайних ситуаціях з метою збереження здоров'я та життя, надання першої долікарської допомоги постраждалим.

*Ставлення:* усвідомлення впливу військових дій на природу розуміння катастрофічного впливу ядерної, хімічної та біологічної зброї як руйнівної сили; ціннісне ставлення до навколишнього середовища, як до потенційного джерела життя, усвідомлення важливості бережливого природокористування.

### 5. Інформаційно-цифрова компетентність.

*Уміння:* використовувати різні способи пошуку корисної інформації в довідникових джерелах, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікативних технологій на військову тематику; критично мислити у процесі збору та обробки інформації.

*Ставлення:* усвідомлення впливу інформаційних та комунікативних технологій і пристроїв на свідомість людини і розуміння наслідків комп'ютерної залежності.

### 6. Уміння вчитися впродовж життя.

*Уміння:* моделювати власний освітній розвиток, аналізувати, контролювати, коригувати та оцінювати результати у процесі навчально-пізнавальної діяльності з предмету «Захист Вітчизни» та військово-патріотичної діяльності.

*Ставлення:* усвідомлення власних освітніх потреб та цінностей, нових знань, вмінь та навичок у процесі навчально-пізнавальної діяльності учнів з предмету «Захист Вітчизни» та військово-патріотичної діяльності.

### 7. Ініціативність і підприємливість.

*Уміння:* аналізувати та оцінювати власні професійні можливості, здібності та співвідносити їх з вимогами до військовослужбовця, члена військового колективу та представника військової частини.

*Ставлення:* самостійність, ініціативність і активність у військово-патріотичній діяльності.

### 8. Соціальна та громадянська компетентності.

*Уміння:* спілкуватися у процесі навчально-пізнавальної діяльності з предмету «Захист Вітчизни» та військово-патріотичної діяльності, нівелювати конфлікти, дотримуватися правил чесної гри, здобувати перемогу чесним шляхом, з гідністю приймати поразку.

*Ставлення:* ціннісне ставлення та інтерес до військової справи, історії і традицій Збройних Сил України; усвідомлення громадянського обов'язку щодо військової служби та захисту Вітчизни; прагнення оволодіння військовими професіями.

### 9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.

*Уміння:* усвідомлення власної національної культури та історії створення Збройних Сил України.

*Ставлення:* емоційно-ціннісне ставлення до власної національної культури та історії Збройних Сил України; повага до культури інших країн.

### 10. Екологічна грамотність і здорове життя.

*Уміння:* усвідомлення важливості бережливого природокористування; розуміння значення здоров'я та фізичного розвитку для формування фізичної підготовленості до військової служби, надання допомоги собі та тим хто її потребує під час травмувань, кровотеч та поранень.

*Ставлення:* ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, добробуту та безпеки людини і спільноти.

Відтак, усі ці ключові компетентності однаково важливі і пов'язані між собою, вони забезпечують об'єднання усіх видів готовності особистості щодо військової служби та захисту Вітчизни (освітньої, фізичної, психологічної, соціальної, морально-духовної) інтегруючись в загальну готовність старшокласників щодо військової служби та захисту Вітчизни.

**Висновки.** Імплементация компетентнісного підходу щодо формування готовності старшокласників до військової служби в контексті положень «Нової української школи» дала змогу ефективніше організувати навчально-виховний процес в процесі викладання предмета «Захист Вітчизни» та військово-патріотичного виховання учнів 10-11 класів й забезпечити формування у старшокласників освітньої, фізичної, психологічної, соціальної, морально-духовної готовності щодо військової служби та захисту Вітчизни.

#### **Список використаних джерел**

1. Аронов А. А. Виховувати патріотів. Книга для вчителя. /А. А. Аронов. – М.: Просвіта, 1989. – 175 с.
2. Бех І. Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. – К., 2014. – 29 с.
3. Дзюба В. В. Система мотивації персоналу підприємства на прикладі ВАТ «Сумихімпром» / В. В. Дзюба, Л. П. Валенкевич // Тези доповідей науково-технічної конференції викладачів, співробітників, аспірантів і студентів факультету економіки та менеджменту, присвяченої дню науки в Україні, м. Суми 18–22 квітня – 2011. – №1. – С. 129–130.
4. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посібник / Е. А. Єрмоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Зубалій М. Д. Сутність і зміст поняття «Військово-патріотичне виховання» // Освіта і управління – 2003. – №2. – Т.6. – С.110–116.
6. Івашковський В. В. Теоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єктів громадянського суспільства: монографія /В. В. Івашковський. – К.: Паливода А. В. 2010. – С. 138.
7. Остапенко О. І. Концептуальні засади реформування військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України / М. Д. Зубалій, О. І. Остапенко, Б. Б. Шаповалов // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 6. – С. 33–35.
8. Сидорук Д. Г. Соціологія особистості: проблеми та шляхи їх вирішення: монографія / Д. Г. Сидорук. – Хмельницький : Видавництво НАПВУ, 2000. – 88 с.
9. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи: дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.
10. Третьяков В. В. Основи військово-патріотичного виховання: методич. рекомен. для СР шк. / В. В. Третьяков, В. Ф. Фарфоровский. – К., 1982 – с. 7.
11. Фарфоровский В. Ф. Военно-патриотическое воспитание школьников во внеурочное время / В.Ф.Фарфоровский. – М. : Просвещение, 1981. – 128 с.
12. Шашло Т. М. Військово-патріотичне виховання шкільної молоді / Т. М. Шашло. – К. : Рад.школа, 1969. – 239 с.

**Тетяна Петренко,**

*студентка Університету державної фіскальної служби України  
Науковий керівник:*

**Р. Л. Луценко,** старший викладач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації  
ННІСФБПР УДФСУ

#### **РОЛЬ ХОРТИНГУ В НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Хортинг – повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, народжений в Україні, який базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів.

Актуальність проблеми – запровадження громадянської освіти в Україні обумовлена тим, що формування демократичної громадянськості є нагальною потребою усіх розвинених держав, зокрема тих, що здійснюють суспільно-політичну трансформацію.

**Мета** – дослідити потенціал хортингу як одного з чинників патріотичного виховання громадянина України.

Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» – це один із різновидів військово-спортивної гри, в процесі якої застосовується і збагачується накопичений юнаками та дівчатами життєвий досвід, поглиблюються знання про військову службу, загальну дисципліну, уявлення про навколишній світ, формуються змагальні спортивні навички, необхідні їм для успішної майбутньої трудової діяльності, виховуються волеволі якості й організаторські здібності.

Хортинг-Патріот – це частина системи початкової військової підготовки учнів з урахуванням їхніх вікових особистостей. Іншими словами, у цій грі в доступній для дитини формі відображаються відносини українських воїнів, і у спрощеному вигляді програвється ситуація, характерна для військових занять, бойових дій. Гра підносить військовий дух, дух честі, самовідданості, доброти, порядності, поваги. Внутрішня атмосфера гри сприяє змушненню, дорослішанню, більш серйозному ставленню до свого майбутнього і майбутнього своєї сім'ї. Гра «Хортинг-Патріот» певною мірою відображає елементи військової праці дорослих – справжніх солдат і офіцерів збройних сил України; привчає учасника гри до відповідних фізичних випробувань і розвиває вміння адаптуватися до різних умов. Зокрема, важливою особливістю військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот» на місцевості є й те, що досягнення мети в ній відбувається в специфічних умовах, за яких у спрощеному вигляді відображається характер військових занять і бойових дій [1].

Відповідно до програми військово-патріотичного виховання хортингу проводиться робота з накопичення й удосконалення навчально-методичної бази, зокрема різних форм проведення занять: теоретичні заняття різноманітного виховного напрямку; практичні навчально-тренувальні заняття з виду спорту; тренування з прикладного хортингу; туристські подорожі, відвідування історичних місць України, місць козацької слави; участь у змаганнях.

Хортинг, як бойова та виховна система за своїм духом і поглядами пасує і позитивно сприймається козацькими організаціями в Україні. Організація хортингу плідно співпрацює з козацтвом, адже, завдяки унікальній системі військового, загальноосвітнього, патріотичного вишколу, сьогодні козацтво зберігає власну самобутність і внутрішню життєву силу, утворюючи ідейне, ментальне і фізичне підґрунтя відтворення української державності та формування системи безпеки й захисту національних інтересів України. Спільно з козацькими та іншими патріотично налаштованими організаціями федерація хортингу проводить військово-патріотичне виховання молоді за наступними методами: особистий приклад тренера-викладача (діяльність вихователя, який має бути взірцем для молоді й забезпечує педагогічні та дисциплінарні вимоги системи хортингу; формування в молодих людей впевненості у суспільній корисності діяльності з підготовки до захисту Вітчизни; проведення змагань як з хортингу, так і з військово-прикладних видів; самопідготовка учнів (проводиться як процес активного формування та самовдосконалення молоді людини, виховання почуття патріотизму шляхом самозобов'язання, самостійного навчання та самоконтролю).

Додатковою метою є: національно-патріотичне виховання молодого покоління; формування особистості патріота та громадянина; його стійкої мотивації, спрямованої на безпечну життєдіяльність та здоровий спосіб життя; відвернення від шкідливих звичок; набуття та закріплення ним навичок дій у небезпечних ситуаціях [3].

Національно-патріотичний аспект проекту Концепції національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу передбачає: реалізацію базового компоненту національно-патріотичного виховання; відзначання національних свят і пам'ятних дат, зокрема Дня захисника України, Дня Гідності і Свободи, Дня Збройних Сил України, Дня Соборності України тощо; виховання в дітей та молоді: любові до Батьківщини,

свого народу, турботи про його благо, сприяння становленню й утвердженню України як суверенної, правової, демократичної, соціальної держави, готовність відстояти її незалежність, служити та захищати її, розділити свою долю з її долею; критичного мислення щодо ненависті до ворогів і прагненням визволити рідний край від чужих завойовників; здатністю вільно розмовляти та відстоювати рідну мову, культуру, право бути господарем на власній землі; героїзмом, порядністю, чесністю, першістю в праці, в бою в ім'я свободи та незалежності України; готовністю допомагати людині в біді, щиро ділити з нею горе страждання, журбу та тугу; співпрацю інструкторського та військового колективів; проведення заходів із увічнення пам'яті полеглих у боротьбі за незалежність нашої Батьківщини, шефство над братськими похованнями, несення вахти пам'яті – виставлення почесної варти на братських похованнях, над якими шефствує УФХ, виставлення почесної варти біля пам'ятників героїв, покладання гірлянди слави, проведення: мітингів й інших патріотичних заходів біля могил загиблих воїнів і в інших пам'ятних місцях, екскурсій, уроків мужності, зустрічей із ветеранами, виставок, вікторин, переглядів фільмів патріотичної тематики, конкурсів військово-патріотичної пісні, місячники оборонно-масової та спортивно-оздоровчої роботи, військово-спортивні естафети, військово-спортивні свята; вітання та виступи з концертами перед ветеранами війни та праці; забезпечення хортингом у контексті патріотичного виховання дітей та молоді: навіювання почуття патріотизму для армії (через воєнізовані показові виступи, демонстрування сили духу тощо); формування особистості переможця в екстремальних умовах реального бою [5].

Національно-патріотичне виховання дітей та молоді – це комплексна системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, громадських організацій, сім'ї, освітніх закладів, інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Найважливішим пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації [4].

Отже, можемо зробити **висновки**: з практичної точки зору методика засвоєння прикладного хортингу повністю відповідає потребам підготовки молодого людини до служби, адже в армії молодий солдат не має часу на тривалу адаптацію до умов служби. Тож заходи та методи, що пропонуються в хортингу для дітей від 6 до 17 років щодо військово-патріотичного виховання – оптимальні. У виховній сфері жодна національна програма, указ президента, розпорядження міського голови нічого не варті, якщо в окремій громаді окремий хлопець чи дівчина не відчують їх дії та здорового, сильного духу національної спадщини [2].

#### Список використаних джерел

1. Анотація на методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/41448>.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://svitlosvit.com.ua/out\\_of\\_education/cyrv-informue-rol-hortingu-v-procesi-patriotichnogo-vihovannya-gromadyanina-ukraini.print](http://svitlosvit.com.ua/out_of_education/cyrv-informue-rol-hortingu-v-procesi-patriotichnogo-vihovannya-gromadyanina-ukraini.print).
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://cls.ks.ua/chitacham/informacijni-vidannya-ibv/help/technology/patriot>.
5. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707683/1/2016%2C%20%D0%A2%D0%9C%D0%A5%2C%20E2%84%96%205%20%D0%9E%D0%A0%D0%96%D0%95%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90.pdf>.



*Андрій Серветник,*  
*старший викладач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ*

**ХОРТИНГ, ЯК ЧИННИК ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Ураховуючи нові суспільно-політичні реалії в Україні після Революції Гідності, обставини, пов'язані з агресією з боку РФ, дедалі більшої актуальності набуває виховання в молодого покоління почуття патріотизму, відданості загальнодержавній справі для зміцнення країни, активної громадянської позиції тощо. Важливо, щоб кожен навчальний заклад став для дитини осередком становлення громадянина-патріота України, готового брати на себе відповідальність, самовіддано розбудовувати країну як суверенну, незалежну, демократичну, правову, соціальну державу, забезпечувати її національну безпеку, сприяти єдності української політичної нації та встановленню громадянського миру й злагоди в суспільстві [1].

Для сучасного навчального закладу найактуальнішою проблемою є виховання фізично-розвинених, здорових майбутніх громадян, носіїв національної та людської гідності, патріотизму, порядності, творців матеріальних та духовних цінностей.

Отже, оновлення змісту та форм виховання учнівської молоді за сучасних умов є результатом переосмислення існуючого підходу до вирішення проблеми виховання.

Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених патріотичному та фізичному вихованню дітей та молоді (О. Абрамчук, Т. Анікіна, В. Ареф'єв, А. Афанасьєв, І. Бех, В. Бойко, В. Дзюба, З. Діхтяренко, С. Додурич, В. Дроговоз, Е. Єр'юменко, М. Зубалій, В. Івашковський, М. Качур, В. Каюков, В. Коваль, О. Коркішко, І. Малинський, Б. Мисак, С. Оришко, О. Остапенко, Г. П'янковський, В. Радзиховський, А. Ребрина, Л. Суценко, В. Тернопільська, М. Томчук, В. Третьяков, В. Шевченко та ін.) [1–4].

Хортинг є доволі молодим видом спорту, але за короткий час існування охопив всі області України, і на сьогоднішній час є свої атрибути, емблема, прапор, гімн та марш хортингу, проводяться змагання всеукраїнського та міжнародного рівнів.

Для подальшого розгляду поставлених цією статтею завдань буде доречним пригадати історію виникнення цього виду спорту. Як казали раніше, це бойове мистецтво завдячує своєю появою українське козацтво. У ті часи острів Хортиця, де розташовувалася Запорізька Січ, було місцем, де козаки вдосконалювали своє бойове мистецтво з метою захисту рідного краю. Дослідники хортингу зазначають, що слово «хортинг» походить саме від назви острова Хортиця. З історії відомо, що польська, литовська й українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховання на Запорізьку Січ: вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку й загартувати дух [3].

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств і бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі.

Українська Федерація Хортингу є організацією фізкультурно-спортивного спрямування, що розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основна мета федерації – здійснення комплексної програми популяризації хортингу самостійного виду спорту на міжнародній арені. Сучасний хортинг як спортивне єдиноборство обіймає результат узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, вчених, спортсменів України та багатьох інших країн світу, які збагатили його техніку найбільш ефективними й раціональними прийомами, об'єднавши кращі досягнення різних видів єдиноборств. Таким чином, хортинг представляє новий напрям комплексного змішаного єдиноборства у світі, але два різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють його від інших єдиноборств завдяки своєрідним правилам змагань, які донині у світовому спорті не застосовувались. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників змагань з хортингу [3].

Хортингіст має володіти мистецтвом застосування технічних засобів з урахуванням його техніко-тактичних, морально-вольових і фізичних можливостей у двобої з різними за стилем і манерою супротивниками. Тактика знаходить своє вираження в атаках і контратаках, вмільому використанні способів виклику на атаку, застосуванні захистів з подальшими активними діями, в помилкових діях для введення в оману противника, порушення його планів. Уміння вести двобій тісно пов'язане з психічним станом хортингіста і його здатністю до самовладання. Переляк, боязкість, тривога, пригніченість, сум'яття можуть не дати спортсменові реалізувати в двобої свою технічну майстерність. Розуміння своєї технічної і фізичної підготовленості, досвідченості позитивно позначається на моральному стані хортингіста.

Хортинг, як система патріотичного виховання, включає в себе військово-патріотичний та військово-спортивний рух, передбачає різнопланову навчальну діяльність, закріплення знань із курсу Захисту Вітчизни, фізичного виховання та вивчення прийомів самозахисту і прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я та здобуття практичних навичок для використання в повсякденному житті та в екстремальних умовах Програма військово-патріотичного руху розрахована на вікову категорію від 6 до 17 років [3].

Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося за наказом Міністерства України в справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.). У цьому історичному наказі Міністерство України в справах сім'ї, молоді та спорту рекомендувало засновнику хортингу Е. А. Єрмоєнку, як президенту Всеукраїнської федерації хортингу, розробити до 20 серпня 2011 року програму розвитку виду спорту в Україні на 4 роки, відповідні пропозиції до спортивної класифікації, правила проведення та суддівства змагань із виду спорту, методичні рекомендації щодо проведення та суддівства змагань із виду спорту; проводити всеукраїнські змагання; здійснювати заходи щодо подальшого розвитку виду спорту в Україні [4].

Найбільш важливим моментом стало визначення на законодавчому рівні поняття «національних видів спорту» як таких, що засновані на національно-культурних традиціях» (Проект Закону №5324 від «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо визнання національних видів спорту» (від № 04-33/03-1821). Цей Проект Закону було прийнято Верховною Радою в першому читанні 12 квітня 2017 року, тим самим зробивши значний крок до визначення та закріплення поняття національних видів спорту та особливостей діяльності спортивних федерацій, що сприяють розвитку національних видів спорту на законодавчому рівні [5].

Аналізуючи викладений матеріал, можна зробити безперечний висновок, що хортинг є універсальною, комбінованою та самодостатньою системою виховання – фізичного, духовного, психічного. Об'єднуючи найкращі традиції козацтва із сучасними методиками виховання фізичної культури, спорту, враховуючи вікові особливості розвитку людини, ми маємо можливість зробити національні види спорту не тільки метою чи засобом для виховання патріотичних почуттів – ми отримаємо систему світосприйняття.

#### **Список використаних джерел**

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. / І. Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
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. Сайт Української Федерації Хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/>.
4. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
5. Сайт Міністерства молоді та спорту України. Верховна Рада зробила перший крок до закріплення національних видів спорту на законодавчому рівні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/ ipДех/ua/taIeria1/30159>.

*Тетяна Суло,  
студентка Університету державної фіскальної служби України  
Науковий керівник:*

*С. О. Гаєва, старший викладач кафедри  
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*  
**ХОРТИНГ, ЯК ВИЯВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРИНАЛЕЖНОСТІ**

У сучасних умовах спорт та його види, що походять від військових єдиноборств, такі як фехтування, хортинг, боротьба, є тим середовищем в якому продовжують своє існування традиції різних народів. В Японії такими видами є дзюдо та карате, в Кореї – тхеквондо.

Актуальність теми полягає в тому, що на сучасному етапі все більше українців схиляються до відновлення традицій нашого народу, прагнуть розвивати культуру в будь-яких сферах діяльності. Впровадження національного духу та патріотизму виявилось у створенні та поширенні нового виду спорту – хортингу. Хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу [3].

Метою роботи є дослідження особливостей хортингу в історичному та національному аспекті.

Дослідженню цього питанню присвячено багато робіт вітчизняних науковців: В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко, І. Й. Малинський, Ж. В. Петрочко та ін.

В кожного народу є цінності щодо формування світогляду через історію та культурі основи. Шлях кожного народу, стверджує життєвий досвід – це шлях боротьби за існування, за самореалізацію своєї ідентичності. Довгий час військові традиції були важливим елементом формування суспільства, коли силовими методами вирішувалися більшість конфліктів. З покоління в покоління передаються ці традиції на них виховуються діти, їм належить важливе місце у вихованні майбутніх громадян – патріотів своєї держави [2, 3].

Становлення вітчизняного хортингу відбулося в 2008 році. Опорою для сучасного виду спорту стала українська вітчизняна традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні у Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі. Майже кожен чоловік у той час брав участь у стінках і був бійцем-кулачником [5]. Слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг. Ідея відродження хортингу, комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з віковичною роллю давніх народних традицій, що передавалися від покоління до покоління. Сучасний український хортинг – це універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі.

Сучасники слово «хортинг» не без підстав асоціюють із островом Хортиця, на якому існувало лицарство і самопожертва, відвага та виховання могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство «хортинг» символічно названо на честь місця проведення давніх козацьких двобоїв – «хорту», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого на Дніпрі острова Хортиця – сакрального центру і колиски козацької доблесті Запорозької Січі.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до

здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [2].

Однією з відмінностей сучасного хортингу з його історичним прототипом є те, що жінки також є учасниками цього виду спорту, і можуть змагатися нарівно з чоловіками.

На сьогоднішній день хортинг запроваджено в дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних та вищих навчальних закладах, що дає змогу втілити основну його мету – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України – від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [3].

Виокремлюють наступні основні види хортингу [3, с. 30]: військово-спортивний хортинг – професійно-прикладний вид спорту для військових (воєнізовані естафети, смуги перешкод тощо); військовий хортинг – бойова армійська система; поліцейський хортинг – поліцейська бойова система та професійно-прикладний вид спорту поліції; бойовий хортинг – двобої серед чоловіків з мінімальними обмеженнями; ММА хортинг – змішане бойове мистецтво (єдиноборство); козацький хортинг – козацько-прикладна спеціальна система.

Популярність виду спорту зростає щомісяця. Найбільш динамічно цей вид спорту розвивається в країнах Європи (Україна, Словаччина, Великобританія, Румунія, Франція, Німеччина). У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня Федерація Хортингу, яка заснована в Україні Е. А. Єрмоменком. Нині українська школа хортингу вважається найсильнішою у світі [5, с. 12].

**Висновки:** хортинг є тим видом спорту, який сприяє «пробудженню» національної свідомості українців; продовжувачем традицій бойового мистецтва козаків; сприяє розвитку не тільки фізичних, а й інтелектуальних та вольових здібностей.

#### **Список використаних джерел**

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
3. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посібник / Е. А. Єрмоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Оржеховська В. Сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу // Теорія і методика хортингу. – 2014. – №. 1. – С. 113-117.
5. Петрович Ж. В., Єрмоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707687>.

**УДК: 373.5.035:316.623-056.49**

**Тетяна Тарасова,**

*старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя ІПВНАПН України, кандидат педагогічних наук*

### **ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНА ГРА У ФОРМУВАННІ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**

**Анотація.** Автор, аналізуючи історію проведення військово-спортивних ігор у закладах середньої загальної освіти періоду незалежності України, визначає необхідність активізації такої форми ігрової діяльності для підлітків (11-15 років) з метою формування у них просоціальної поведінки, вироблення свідомого ставлення до виконання конституційного обов'язку захисту Батьківщини, особистої та громадської

*безпеки, інтеріоризації соціально значущих норм і цінностей, оволодіння теоретичними знаннями і практичними уміннями в сучасних умовах розвитку держави.*

**Ключові слова:** *військово-спортивні ігри, підлітки, просоціальна поведінка.*

Україна переживає складну економічну, соціально-політичну ситуацію, що пов'язана із веденням бойових дій в Донецькій і Луганській областях (загинуло понад 10 тис. українських громадян, 21 тис. поранені [1, с. 19]); потоком біженців з окупованих Криму і Севастополя, невизначеністю вирішення проблем для 1,8 млн. тимчасово переміщених осіб в інші регіони держави; окупацією 44 тис. км території, руйнуванням 20 % промислового потенціалу країни [2]; негативним психологічним впливом на розвиток і становлення особистості учня реалій військових дій: за даними Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) у Донецькій області, майже 40% дітей віком 7-12 років та більше половини дітей віком 13-18 років стали безпосередніми свідками подій, що пов'язані з війною. Відповідно 14 % та 13 % бачили танки та іншу військову техніку, 13 % та 22 % бачили бої та сутички, 4 % і 15 % – побиття знайомих людей, 6 % та 5 % стали свідками погроз та застосування зброї [3].

Тривожні тенденції світу дитинства сприяють швидкому дорослішанню підлітків. Підлітковий вік (11–15 років) у психолого-педагогічній літературі називають кризовим. Це особливий вік, пов'язаний із рядом змін анатомо-фізіологічного характеру, наявності дисгармонії у фізичному, емоційному, соціальному розвитку, інтенсивним формуванням самосвідомості, самооцінки, підвищеного інтересу до себе та прагненні відчувати себе дорослим. Підлітки, як зауважує академік І.Бех прагнуть «поводитися як дорослий, мати вигляд дорослого, володіти тими самими, що й дорослий, правами і можливостями», а гармонійний розвиток змістовних сторін дорослості підлітка, тобто його інтелектуальної, трудової та морально-етичної дорослості зумовлює те, що наслідування зовнішніх форм дорослості (манери поведінки) [4, с. 102] перебувають в розумній межі.

Одночасно процес входження підлітка-школяра в систему складних соціальних зв'язків – це віддзеркалення взаємодії між шкільним мікросередовищем через стосунки з товаришами (самостійність існує наперекір батькам, претензії на дорослість різко підкреслені і яскраво виражені) та індивідуальністю особистості підлітка з конкретною здатністю сприймати, усвідомлювати і реагувати на вимоги і виклики часу (тому формування почуття дорослості відбувається без особливих конфліктів і переживань на фоні особистого ставлення-прикладу при наданні повної самостійності чи одночасно в стосунках між дорослими і товаришами).

Проведення різних за формою і завданнями військово-спортивних ігор (реконструкція, «операція», «захоплення висоти», тощо) та участь у них більшості підлітків сприяє формуванню у них просоціальної поведінки. Участь особливо підлітків закладів середньої загальної освіти у плануванні, проведенні, аналізі результатів військово-спортивних ігор передбачає створення в групі чи тимчасовому колективі такого мікроклімату, головною ознакою котрого є атмосфера взаємодії, взаєморозуміння й довіри. При цьому виключається домінування одного учасника навчально-виховного процесу над іншим, однієї думки над іншою. Підлітки легше і швидше звільняються від стереотипів й упередженості в стосунках, у них формуються уміння співробітництва й навички толерантного спілкування, краще розвиваються відповідні якості просоціальної особистості: *доброзичливість* як ставлення до іншої людини, що базується на загальнолюдських цінностях; *гуманність* – орієнтованість на людину як універсальну цінність; *довіра* – відкриті, позитивні взаємовідносини між людьми, що відображають впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони; *чуйність* – здатність помічати й брати до уваги інтереси й потреби інших; *альтруїстичність* – безкорисливі дії, спрямовані на благо (задоволення інтересів) інших людей; *емпатійність* – здатність до співпереживання, осягнення емоційного стану іншого, розуміння його на рівні чуттів, намагання емоційно відгукнутися на його проблеми; *терпимість* – ставлення з повагою до виявлення несхожості; *рефлексивність* – усвідомлення власної неоднозначності, особливостей характеру й поведінки.

Термін «просоціальна поведінка» використовується науковцями для позначення моральних дій, що властиві певній культурі (*соціально-позитивні*): *щедрість, допомога іншому, співпраця, вираження співчуття*. Вчені характеризують просоціальну поведінку як вчинки та дії індивіда, спрямовані на користь собі й іншим людям, тобто – на досягнення особистісного та громадського благополуччя (К. Абульханова-Славська, І. Бех, Б. Братусь, О. Леонтьєв, А. Маклаков, Н. Кухтова, І. Юсупов, С. Рубінштейн). Результати фундаментального дослідження лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, що було здійснено упродовж 2014–2016 рр. свідчать, що просоціальна поведінка є досить розповсюдженою формою людської активності, яка відіграє вагомий роль у міжособистісних стосунках, внутрішньогруповій взаємодії, спілкуванні та діяльності людей. Науковцями лабораторії просоціальна поведінка тлумачиться як *система дій та вчинків особистості, зумовлена свідомим прийняттям соціально значущих норм і цінностей, прагненням конструктивно вирішувати міжособистісні та групові суперечності, несприйнятливостю до ризикованих способів суб'єкт-суб'єктних взаємодій, здатністю до самореалізації у різних видах соціально значущої діяльності* [5, с. 13].

Залучення підлітків до участі у військово-спортивних іграх з метою формування у них якостей просоціальної особистості має свої характерні особливості: виражена військово-прикладна спрямованість знань і дій в грі необхідних як майбутньому захиснику Вітчизни, так і громадянину; наявність елементів героїки та бойової романтики; пропаганда здорового способу життя; формування колективу і взаємодопомоги, дотримання дисципліни та безконфліктне вирішення тактичних завдань; перевірка своїх сил і можливостей у ігрових ситуаціях чи під час виконання різних вправ (біг, стрибки, метання, орієнтування на місцевості, надання першої допомоги, навички похідного життя, стройові вправлення); відчуття дорослості, самостійності, реальна самооцінка, самоствердження; формування справжньої дружби, товариства і взаємної виручки.

Основними державними інституціями, що забезпечують питання формування і реалізації державної політики у сфері патріотичного виховання молоді є Міністерство освіти та науки, Міністерство у справах сім'ї, молоді та спорту, РНБО України, Міністерство оборони, Інститут проблем виховання Академії педагогічних наук України та інші громадські організації (Пласт, об'єднання учасників АТО, тощо). Технологічна структура будь-якої гри, так і військово-спортивної гри як діяльності охоплює: *цілепокладання* (уміння поставити мету, визначити завдання), *планування* (здатність передбачити розвиток подій, процесів, операцій), *реалізацію цілей* (уміння реалізувати ігровий задум), *аналіз отриманих результатів* (здатність проаналізувати набутий ігровий досвід) (Д. Ельконін, В. Коваленко, П. Підкасистий, М. Стронінта). Ігрова технологія – багатопланова, різноаспектна, тому важливі функції на думку вчених ((Г. Селевко, Л. Новікова, В. Караковський, І. Фрішман), які вона виконує: *спонукальна, освітня, виховна, розважальна, інформативна, контрольна-корекційна, соціалізаційна, самореалізаційна*.

Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») є системною формою позакласної роботи з військово-патріотичного та морально-етичного виховання учнівської молоді, важливим засобом формування національної свідомості, спортивно-оздоровчої роботи. Організація гри «Джура» в школі здійснюється на основі Положення про зазначену гру, затвердженого наказом МОН молоді та спорту України від 13.06. 2012 року № 687. Основні завдання гри: виховання дітей та молоді у дусі відданості Батьківщині та українському народу через відродження національних і загальнолюдських духовних та моральних цінностей; набуття учнями школи знань, умінь і навичок, необхідних захиснику Вітчизни; формування в учнів високих морально-психологічних якостей і добродійності, мужності, сміливості, рішучості, відваги, стійкості, наполегливості, дисциплінованості та ініціативності на основі відновлених народних традицій; оволодіння учнями основами народної культурної спадщини (пісні, думи, звичаї, ритуали і свята).

Потребує вивчення, популяризації та поширення багаторічного досвіду організації та проведення Всеукраїнської спартакіади з військово-прикладного

семиборства серед вихованців військових (військово-морських ліцеїв) та ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою України, яку вже декілька років поспіль проводять Всеукраїнська Асоціація військових (військово-морських) ліцеїв та військових ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою та Всеукраїнська Асоціація «Кадетська співдружність». Вихованці військових ліцеїв змагаються у таких спортивних дисциплінах як біг на 100 метрів, підтягування на перекладині, подолання смуги перешкод, стрільба з малокаліберної гвинтівки; метання гранати Ф-1, біг на 3000 метрів, плавання на 50 метрів. Перша Всеукраїнська спартакіада відбулася у 2011 році у «Луганському обласному ліцеї-інтернаті «Катетському корпусі імені героїв Молодої гвардії». Переможці Спартакіади довели всім, що спорт виховує справжній патріотизм. З тих пір, не зважаючи на війну на Сході країни, Спартакіада успішно проводиться кожного року. У 2017 році господарем Спартакіади був державний лицей-інтернат з посиленою військово-фізичною підготовкою «Кадетський корпус» імені І. Г. Харитоненка. У змаганнях взяли участь 168 ліцеїстів. Тридцять учасників змагань виконали норматив «Кандидат у майстри спорту» (вищий розряд у цьому виді спорту).

На Житомирщині з вересня 2016 року поблизу с. Сушки на символічному місці – останнього бою УПА проти НКВС (1955 р.), проходить військово-спортивна гра «Гайдамаки», яка збирає школярів, молодь з метою навчання та отримання знань з дій цивільного населення під час війни. Координатори заходу - члени Молодіжного Націоналістичного Конгресу та військові інструктори-учасники АТО навчають: як поводитися під час ведення бойових дій у місті(що робити, коли ти в місті і навколо вороги); як правильно пересуватися групою в лісі та на відкритій місцевості; як робити відступ та евакуювати пораненого; як виявити міну та не підірватися на ній; як маскуватися; що таке «тривожна валіза» і як її збирати; перша медична допомога; психологія бою або як не панікувати, коли над головою кулі свистять.

Проведення військово-спортивної гри «Патріот» на теренах Рівненської, Харківської, Тернопільської областей ставить за мету виховання майбутніх захисників Вітчизни на бойових традиціях українського народу та Збройних сил України; формування свідомого ставлення до питань особистої та громадської безпеки, засвоєння теоретичних знань та розвиток практичних навичок поведінки в екстремальних ситуаціях.

Всеукраїнська національно-патріотичної військово-спортивної гри «Захисник України» відбулася у 2017 році на території Житомирської області. У рамках гри були проведені наступні змагання та конкурси: стройова пісня із проходженням стройовим кроком, орієнтування, конкурс бівуаків (таборування), естафетні змагання протяжністю 1 кілометр (переповзання по-пластунськи, метання гранати Ф-1, стрільба із пневматичної гвинтівки, змагання «Рятівник», гра «Відун», конкурс з «Основ медичних знань», топографічна підготовка).

Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» – один із різновидів військово-спортивної гри, в процесі якої застосовується і збагачується життєвий досвід підлітків, поглиблюються знання про військову службу, загальну дисципліну, явлення про навколишній світ, формуються змагальні спортивні навички, необхідні їм для успішної майбутньої трудової діяльності, виховуються вольові якості й організаторські здібності. Вона заснована в Україні у 2015 році та зареєстрована Головним управлінням юстиції у м. Києві Міністерства юстиції України (свідоцтво про реєстрацію громадського об'єднання як громадської організації № 1430225 від 26 лютого 2015 року). Серед головних завдань гри: підготовка до служби в Збройних Силах України, виховання підлітків в дусі патріотизму та любові до Батьківщини, створення умов для прояву активної громадянської позиції; вдосконалення тактичних і практичних знань учасників гри, підвищення рівня практичних навичок дій в екстремальних ситуаціях, під час дорожньо-транспортних пригод та при пожежах; розвиток соціальної та громадянської відповідальності, що виявляється в активній життєвій позиції; фізичний розвиток та зміцнення їхнього здоров'я, інтелектуальний розвиток учнів, підвищення рівня їхньої самодисципліни, психологічного загартування та підготовки до майбутнього дорослого життя. Задум засновників гри «Хортинг-Патріот» співзвучний ідеям виховання просоціальної особистості, оскільки етика

гравця повинна спонукати його допомагати ближньому справою і словом, втішати стражденного, приходити на допомогу знедоленому.

Аналіз проведення різних за формою організації та завданнями військово-спортивних ігор у сучасних умовах розвитку українського суспільства дозволяє стверджувати необхідність активного поширення практики застосування видів ігор одночасно з їх чітким законодавчим регулюванням у відповідності до мети, що регламентується станом підготовки учнівської молоді до захисту Батьківщини, підвищення рівня практичних навичок їхніх дій в певних ситуаціях; реалізації прав громадян на самооборону власного життя та здоров'я.

#### **Список використаних джерел**

1. Україна 2016-2017: ознаки прогресу та симптоми розчарування (аналітичні оцінки) Ukraine 2016-2017: signs of progress and symptoms of disappointment (assessments). – К., 2016. – 94 с.

2. Юнісеф, Дитячий фонд, Україна. Експрес оцінка соціально психологічного становища дітей в Донецькій області [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.unicef.org/ukraine/ukr/Rapid\\_Psychosocial\\_Assesment\\_of\\_Children\\_in\\_Donetsk\\_Oblast\\_ua.pdf](http://www.unicef.org/ukraine/ukr/Rapid_Psychosocial_Assesment_of_Children_in_Donetsk_Oblast_ua.pdf).

3. Тарасова Т. В. Роль гри та арт-технологій у подоланні підлітками уразливих категорій посттравматичних стресових розладів / Т. В. Тарасова // Посттравматичний стрес: дорослі, діти та родини в ситуації війни: зб. матеріалів Міжнар. міждис. асамблеї (8-10 грудня 2017 р., м. Київ) : Східно-європейський університет, 2017. – Т. 3. – С. 228-240 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://lp.edu.ua/sites/default/files/attachment/2017/opportunity/7299/ministerstvo\\_osvity\\_i\\_nauky\\_ukrayiny\\_1.pdf](http://lp.edu.ua/sites/default/files/attachment/2017/opportunity/7299/ministerstvo_osvity_i_nauky_ukrayiny_1.pdf).

4. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Том 1. – Чернівці: Букрек, 2015. – 840 с.

5. Формування просоціальної поведінки учнів в умовах превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу : монографія / Кириченко В. І., Єжова О. О., Нечерда В. Б., Тарасова Т. В., Демянчук О. Л. – Терно-Граф, 2016. – 244 с.

*Оксана Яворська,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*С. О. Гаєва, старший викладач кафедри*

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

### **ХОРТИНГ, ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ**

Сьогодні Українська держава та її громадяни стають безпосередніми учасниками процесів, які мають велике значення для подальшого визначення, першою чергою, своєї долі, долі своїх сусідів, подальшого світового порядку на планеті. На жаль, до сьогодні українська освіта мала слабкий досвід щодо виховання патріотизму в молоді. Тому серед виховних напрямів сьогодні найбільш актуальними виступають патріотичне, громадянське виховання як основоположні, що відповідають викликам сучасності, так і закладають підвалини для формування свідомості нинішніх і майбутніх захисників України. «Складовою частиною патріотичного виховання, а в часи воєнної загрози – пріоритетною, є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування у зростаючої особистості готовності до захисту Вітчизни» [2, с. 5].

На даному етапі розвитку України, коли є загроза втратити державну незалежність, виникає нагальна потреба посилення національного, в тому числі військово-патріотичного виховання молоді – формування нового українця-захисника держави.

Предмет «Захист Вітчизни», як зазначено в Програмі для навчальних закладів системи загальної середньої освіти, що рекомендована Міністерством освіти і науки України (Лист № 1/11-6881 від 14.08.2009 р.) має **головну мету** – розвиток особистості



учнів, формування їх готовності до захисту Вітчизни та дій в умовах надзвичайних ситуацій та **завдання курсу предмета**: підготовка молоді до захисту життя і здоров'я, забезпечення власної безпеки і безпеки людей у надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу; підготовка молоді до служби у Збройних Силах України, інших військових формуваннях, виконання військового обов'язку в запасі [4]. Уроки проводяться відповідно до потижневого плану по 2 години на тиждень у класах з профільним та військово-спортивним профільним навчанням і по 1 годині на тиждень – у класах всіх інших напрямів. Вивчення предмета "Захист Вітчизни" проводиться окремо для юнаків та дівчат (відповідно до Листа-роз'яснення Міністерства освіти і науки України від 09.10.2002 р. № 1/9-444 [3]).

Ми дослідили, що метою предмета «Захист Вітчизни» є ознайомлення учнів з основами нормативно-правового забезпечення захисту Вітчизни, цивільного захисту та охорони здоров'я; набуття знань про функції Збройних сил України, їх характерні особливості; засвоєння основ захисту Вітчизни, цивільного захисту, медико-санітарної підготовки; здійснення прикладної фізичної і психологічної підготовки до захисту Вітчизни; формування та вдосконалення життєво необхідних знань, умінь і навичок учнів щодо захисту Батьківщини. Основною організаційною формою предмета «Захист Вітчизни», згідно з програмою, в усіх загальноосвітніх навчальних закладах є урок. Однак особливістю уроків з основ військової справи є їх військова тематика, а тому урок є радше зовнішньою формою, тобто оболонкою навчання, яка містить внутрішні, специфічні для військової справи форми.

На нашу думку, було б доцільно використовувати практичні заходи у навчальних закладах для того, щоб учні могли застосувати усі знання та навички на практиці. Таким чином, у них відбувався б процес готовності служити своїй Батьківщині. Вважаємо, що ще одним влучним кроком вперед для активізації військово-патріотичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах є проведення також гурткових робіт відповідного напрямку, в яких слід керуватися Концепцією допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, програмою предмета «Захист Вітчизни», угодою про співробітництво між обласним управлінням освіти і науки та обласним військовим комісаріатом про спільну діяльність із питань військово-патріотичного виховання молоді.

Рішення є – використання хортингу, як засобу підготовки учнівської молоді до захисту Вітчизни. Програма військово-патріотичного виховання хортингу у загальноосвітніх навчальних закладах є системою комплексного типу, яка передбачає різнопланову навчальну діяльність, закріплення знань з курсу Захисту Вітчизни, фізичного виховання та вивчення прийомів самозахисту і прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я та здобуття практичних навичок для використання в повсякденному житті та в екстремальних умовах. Мета військово-патріотичного виховання хортингу: національно-патріотичне виховання підростаючого покоління, формування особистості патріота і громадянина, стійкої мотивації на необхідність безпечної життєдіяльності та здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок, придбання і закріплення навичок дій в небезпечних ситуаціях побутового та громадського походження. Завдання військово-патріотичного виховання хортингу: оволодіння основними навичками збереження особистої та колективної безпеки, надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях, зміцнення морально-вольового стану і фізичного розвитку учнів, ознайомлення з основами рятувальної справи, надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для служби в підрозділах силових структур України – ЗСУ, МНС, МВС, виховання екологічної культури учнів, активна участь у діяльності організації хортингу як в Україні, так і за її межами [5].

Відомо, що на педагогічні колективи загальноосвітньої школи під керівництвом директора покладено завдання реалізувати основну мету військово-патріотичного виховання, яка закладена Конституцією та Законом України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу»: допризовну підготовку юнаків, підготовку старшокласників з військово-технічних спеціальностей, підготовку школярів до вступу у військові навчальні заклади, військову підготовку студентів вищих навчальних закладів за програмою офіцерів

запасу, фізичну підготовку, лікувально-оздоровчу роботу, підвищення рівня загальноосвітньої підготовки молоді, вивчення державної мови, патріотичне виховання [1, с. 878].

Отже, можна зробити висновок, що на шляху підготовки юнаків до захисту своєї Вітчизни існує ряд проблем, які потрібно вирішувати якнайшвидше. Нагальною є психолого-педагогічна проблема підготовки учнів до захисту. У зв'язку з цим, рекомендуємо проводити побільше спецкурсів, які могли б сприяти розвитку почуття національно-етнічної ідентичності, поглибити національну свідомість вихованців, сформувані психофізичну, практичну готовність старшокласників до захисту Батьківщини, а також утвердити в них почуття дієвого патріотизму, розширити світоглядні горизонти вихованців. Можливо тоді буде менше ухилень від військової мобілізації та більше бажаючих захистити свою країну від небезпеки, яка чатує за межами комфорту кожного громадянина.

#### **Списки використаних джерел**

1. Врубльовська М. Настільна книга заступника директора / М. Врубльовська, В. Григораш. – Х. : Вид. група «Основа» : «Тріада+», 2008. – 320 с.
2. Концепція національно-патріотичного виховання / № 641 від 16 червня 2015 року // Основи захисту Вітчизни. – 2015. – № 7. – С. 5.
3. Листа-роз'яснення МОН України від 09.10.2002 р. № 1/9-444.
4. Навчальний предмет «Захист вітчизни» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://marganets-ctpum.edukit.dp.ua/navchaljnij\\_predmet\\_zahist\\_vitchizni/](http://marganets-ctpum.edukit.dp.ua/navchaljnij_predmet_zahist_vitchizni/).
5. Система військово-патріотичного виховання хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/40243>.

### **ІСТОРИЧНЕ, ФІЛОСОФСЬКЕ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ПІДґРУНТЯ ХОРТИНГУ**

*Тетяна Батрак,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

**О. В. Азаров,** *старший викладач кафедри*

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

#### **УКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ**

*«Хортинг - це шлях до самовдосконалення»*

Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розміщена Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснована на фізичному, морально – естетичному і духовному вихованні, нерозривно пов'язана з відродженням давніх народних традицій. У старі часи на Запорізькій Січі, серед козаків були популярні змагання з майстерності володіння вогнепальною та холодною зброєю, кулачного бою і боротьби, що давало можливість козакам відточувати свою майстерність. Завдяки військовому вишколу та підготовці, козаки були грізною силою, з якою рахувалися і побоювалися більшість європейських держав. Національна гордість, ставлення до військової підготовки, виховання характеру, поліпшення майстерності та дух переможців наших козаків були взяті за основу при створенні хортингу як виду спорту.

Хортинг – вид спортивних єдиноборств, створений в Україні. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій. За підтримки більшості клубів, які виявили бажання займатися і пропагувати хортинг, були розроблені правила змагань, а з часом була створена і зареєстрована Всеукраїнська громадська організація «Всеукраїнська Федерація

Хортингу», яку очолив Едуард Анатолійович Єрмоєнко – відома в міжнародному світі єдиноборств людина, майстер спорту міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій в Афганістані, засновник школи хортингу. Наказом № 3000 від 21 серпня 2009 року Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, хортинг офіційно визнаний в Україні видом спорту. Статус виду спорту відкриває нам нові можливості розвитку і популяризації хортингу не тільки в Україні, але і в інших країнах світу, де цей вид спорту вже придбав прихильників.

Усім нам варто пам'ятати, що підґрунтям нашого життя в процвітаючій державі і власної безпеки особистості є патріотизм. Якщо людина добре знає народні традиції, поважає і дотримується їх, любить свою Батьківщину і працює над собою, їй важко уявити деградованим п'яницею, крадієм, розпусником або наркоманом, вона не може бути зрадником, злодієм чи вбивцею. Усі ті негативні явища просто несумісні з думками, почуттями та діями справжнього свідомого патріота-громадянина. Тому в результаті складних випробувань на тренуваннях з хортингу загартовується характер майбутніх воїнів, виховуються хлопці та дівчата, які готові захищати свою Батьківщину, народжується еліта українців, яка є прикладом для оточуючих. Така особистість вмє діяти відважно й упевнено при абияких небезпечних обставинах, є могутньою і незламною у своїх патріотичних переконаннях, усвідомлює не тільки самотність своєї нації, а власну велич, силу, мужність, звитягу, має високі позитивні амбіції та лідерські якості, психічно врівноважена і стримана, фізично здорова та здатна перемагати, відчуває справжню гордість за свою державу, прагне до найвищих стандартів і всесвітнього визнання. За допомогою хортингу сучасне українське суспільство отримує найцінніший скарб – виховане молоде покоління з творчим потенціалом, готове взяти на себе відповідальність за майбутнє своєї Батьківщини [1–5].

#### Список використаних джерел

1. Вікіпедія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3> – Хортинг.
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
3. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.
4. Українська Федерація Хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/1100>. – Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ.
5. Українська Федерація Хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/40181> – Український національний вид спорту Хортинг вводить в урок фізкультури в школі.

*Анна Березна,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*І. Й. Малінський, директор ННІСФБПР УДФСУ,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор*

#### **ХОРТИНГ. НАРОДЖЕНЕ В УКРАЇНІ УНІКАЛЬНЕ БОЙОВЕ МИСТЕЦТВО**

Хортинг з'явився всього 10 років тому, але за цей час вже встиг стати візитівкою і спортивним брендом України. Спортивне єдиноборство хортинг названо на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв – кола козаків «хорт», в який вони збиралися для виявлення найсильніших. Хортиця – символічне місце для українців, воно

асоціюється з оплотом воїнів-козаків, де вони вдосконалювали свої бойові навички для захисту рідного краю [3; 5; 7].

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілює в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі. Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [3; 4; 7].

Як відомо, ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління. Система підготовки виховання характеру, вдосконалення майстерності та успадкування змагального хисту українських козаків лягли в основу хортингу як виду спорту, відродженого в сьогоденній Україні. Базуючись на багатовікових традиціях українського народу, хортинг в Україні став не лише національним видом спорту, відродивши кращі традиції українських бойових мистецтв, а й важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту, національно-патріотичного й духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей учнівської молоді. Становлення вітчизняного хортингу відбувалося з 2008 по 2015 рік у відриві від світового культу єдиноборств. Опорою для сучасного хортингу стала українська традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні в Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі.

Усе життя спортсмена хортингу складається з боротьби і самовдосконалення. Рід занять не є його основною ознакою. Спортсмен, як воїн – це тип особистості, спосіб життя, засіб взаємодії з навколишньою реальністю. Він не обов'язково повинний займатися хортингом, але саме серед людей, які займаються цим бойовим мистецтвом, частіше всього можна зустріти такий тип особистості, тому що хортинг сприяє розвитку якостей, властивих воїну. Навчить людину виконувати технічні елементи значно легше, ніж виховати в його нові особистісні вольові якості. Тому, завжди шлях навчання хортингу, як бойового мистецтва, мистецтва воїнського духу, лежить через довгий процес, який передуює навчанню. За цей період Вчитель повинний визначити здатності і здібності учня. Звичайно деякі заняття проводяться в умовах важких тренувальних навантажень, після таких занять дехто може не витримати і піти, але ті, хто залишився після такого відбору дійсно готові займатися хортингом [5 с. 126].

Поняття «хортове виховання» передбачає поєднання таких основних складових як світогляд, свідомість, виховання, навчання, діяльність та поведінка [4]. Висока духовність рідного народу, його світогляд та ідеологія, які формувалися, починаючи з епохи трипільської культури (IV–II тис. до н.е.), Київської Русі (VIII–XIII ст. н.е.) лягли в основу козацької педагогіки – формування в молодих людей емоційної врівноваженості, витримки, мужності, відваги, навчання грамотності, військової фізичної та вольової підготовки тощо. У наші дні слово «хортиця» асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та виконанням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство хортинг символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – «хорту», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого острова на Дніпрі «Хортиця» – сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі. Таким чином, козацька педагогіка передбачала створення між козаками атмосфери взаємної допомоги та злагоди, поваги один до одного, почуття патріотизму та любові до своєї родини, Батьківщини та водночас взаємної дисциплінованості й вимогливості [7].

Універсальність системи хортингу у її популярності і багатогранності – комплексному вирішенні проблем розвитку особистості, суспільства, держави. Нині хортинг став однією з найбільш популярних сучасних систем змішаних видів єдиноборств, що має слов'янське коріння, але завдяки загальнолюдській виховній філософії та комплексним правилам змагань за короткий час існування набув високого професійного авторитету у міжнародному спортивному співтоваристві. Популярність й універсальність системи хортингу полягає насамперед у тому, що цей вид увібрав найбільш раціональні елементи національних видів бойових мистецтв і культури, втілює у собі найефективніші та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств і бойових мистецтв народів центральної Європи. У розрізі соціально-економічної і політичної ситуації в Україні і світі однією з характерних особливостей сьогодення, за відсутності сталої ідеології держави і ще не сформованої військової доктрини, є зростання інтересу до прикладного бойового єдиноборства і бойового хортингу. Система, створена в реальній бойовій діяльності спеціальними військовими контингентами під час війн і відшліфована на нашому національному підґрунті, унікальна за варіативністю елементів техніки, специфікою педагогічного підходу до навчання хортингіста і підготовки його психіки в умовах стресової ситуації двоюбою, на наш погляд, якнайповніше відповідає сучасним запитам України. Підтвердженням цьому є результати ряду науково-методичних досліджень, виконаних на кафедрах фізичного виховання і олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, а також лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. Система хортингу складається з двох взаємозв'язаних ключових блоків (розділів) – спортивного й бойового [3].

Техніки хортингу, як у жодній іншій системі, дають реальні шанси на виживання у разі зіткнення з кількома супротивниками. Побудовані на природних рухах і реакціях людського організму, ці техніки не вимагають тривалого механічного розучування, а вільне маніпулювання малими частинами технік – технічними елементами дає хортингісту змогу адекватно реагувати на будь-яку ситуацію. Порядок побудови та застосування прийомів хортингіст визначає сам, виходячи з фізичного і психічного стану противника, умов місцевості і цілого ряду інших факторів. Головний принцип пластичних систем – не відповідати силою на силу, а спрямовувати зусилля супротивника проти нього самого, використовуючи це зусилля у власних технічних діях. Стрижнем системи є координаційні та психофізичні вправи, які дають можливість у найкоротші терміни формувати в учнів систему універсальних навичок рукопашного і вогневого бою, що згодом вимагає періодичного повторення, шліфування та вдосконалення для успішного практичного застосування. З підвищенням майстерності все менше часу відводиться на техніку і трохи більше на спеціальну фізичну підготовку. Бійця хортингу з перших же днів занять навчають специфіки бойового мислення, закладаючи навички постійної готовності та вміння миттєвої оцінки ситуації з підбором оптимального рішення. У навчанні хортингу бійця, раніше підготовленого за іншими системами, не переучують, а навчають нових технік, максимально реалізуючи здобуті ним раніше навички. Навчання ґрунтується на загальній координаційній та психофізичній основі, що дає початківцю можливість відразу освоювати будь-який з обраних напрямів хортингу, або кілька з них. Однак слід зазначити, що існує певний порядок освоєння і вдосконалення груп технік.

Заняття за системою хортингу уможливають підготовку професіоналів-рукопашників високого класу і дають змогу уникнути багатьох недоліків, властивих більшості інших систем підготовки, а саме:

1. Брак технік для вирішення нестандартних ситуацій.
2. Відсутність надійних схем захисту.
3. Відрив відпрацьованих технічних дій від реальних умов бою.
4. Відсутність підвідних психофізичних вправ.

5. Вивчення технік захисту без реальних атакуючих.
6. Підстроювання прийомів під певні позиції атакуючого, що згубно в реальній ситуації.
7. Відмова від природної манери руху тіла.
8. Вивчення новачками складних технічних дій, малоефективних без багаторічного напрацювання.
9. Однобоке, негармонійне формування психофізичних можливостей учня.
10. Вивчення складних, багатоелементних прийомів поза опрацюванням бази простих технічних дій. Цей процес можна порівняти з вивченням мов. Запам'ятати величезну кількість ієрогліфів набагато важче, ніж використовувати алфавіт із декількох десятків букв для складання будь-якого потрібного слова.
11. Вивчення негармонійних систем ведення сутички, в яких наголос робиться переважно на одному типі прийомів на шкоду іншим, що, безумовно, шкодить у бойовій ситуації.
12. Вивчення технік, що не дають реальної переваги перед фізично сильнішим суперником.
13. Вивчення технік за межами міцного підґрунтя теоретичних основ рукопашного бою, медичних та спеціальних знань [5, с. 187].

7 листопада 2008 року відповідно до рішення установчої конференції було створено Всеукраїнську громадську організацію «Українська Федерація Хортингу», затверджено її статутні документи та структуру. З того часу у нашій країні успішно діє і розвивається новий національний вид спорту – хортинг як різновид змішаних єдиноборств із комплексною системою фізичної підготовки, розвитку і вдосконалення особистості. Українську Федерацію Хортингу в установленому порядку зареєстровано у відповідних державних органах. Наступне внесення хортингу до переліку видів спорту, що визнані в Україні, відкрило нові потужні можливості у розвитку та популяризації хортингу як в Україні, так і різних країнах світу, в яких хортинг почав стрімко розвиватися [6].

Головною метою створення та діяльності Української Федерації Хортингу є сприяння розвитку хортингу, популяризації та підвищенню ролі фізичної культури та спорту, зміцненню здоров'я, досягненню високих спортивних результатів, пропаганді здорового способу життя, вихованню морально-етичних, вольових та інтелектуальних здібностей людей, спільної реалізації та захисту законних соціальних, економічних, соціально-культурних, спортивних та інших інтересів її членів. За короткий час хортинг із хобі кількох ентузіастів перетворився на масовий вид спорту. Спортивні клуби хортингу працюють сьогодні в усіх областях України, Автономній Республіці Крим, містах Києві та Севастополі. Він має свою символіку: емблему виду спорту, прапор, гімн та марш. Видатні поети і музиканти України складають вірші та пишуть багато пісень про вид спорту хортинг. Відомі художники пишуть картини на тематику національного виду спорту України. В Україні заснована Всесвітня Федерація Хортингу (World Horting Federation), яка є міжнародною громадською організацією фізкультурноспортивного спрямування, що розвиває і культивує хортинг поряд з іншими спортивними єдиноборствами. Основна мета федерації – здійснення комплексної програми популяризації хортингу на міжнародній арені. Хортинг як спортивне єдиноборство сформувався у результаті узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України. Із поширенням та розвитком його у багатьох інших країнах світу, які збагатили техніку хортингу, принесли у неї найбільш ефективні і раціональні прийоми, об'єднавши свої кращі досягнення у бойових мистецтвах, хортинг став яскравим представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства у світі. Як вид спорту, заснований на засадах національного фізичного, морально-етичного і духовного виховання, він нерозривно пов'язаний із відродженням народних традицій [7].

Результати виховання притаманних хортингу вольових якостей характеру та користь від їх набуття відображені практично у всіх сферах життя людини, що допомагає у здоланні життєвих перешкод, прийнятті вірних рішень, досягненні мети,

підтриманні здоров'я, та, навіть, у боротьбі з тяжкими хворобами. Існує багато прикладів, коли безнадійно хвора людина, методами волі, надії і оздоровлення, або психологічними і вольовими методами починає боротьбу за своє життя, напружує всі свої духовні сили, збирає у кулак свої вольові якості – і перемагає найтяжчі захворювання, продовжує жити, коли всі медичні методи були вичерпані [2, с. 53].

Як у висновок можемо сказати, що сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Підґрунтям виховної і філософської основи хортингу є здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січ [6].

#### **Список використаних джерел**

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Васецький Ю. В. Виховання молоді в традиціях запорозького козацтва, або чому навчає хортинг : [інформ.-істор. довідник] / Ю. В. Васецький. – Дніпропетровськ : «Дніпро», 2011. – С. 25-78.
3. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
4. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
5. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
6. Крижанівська Т. Хортинг. Народжене в Україні унікальне бойове мистецтво / Т. Крижанівська [Електронний ресурс] Режим доступу : <https://life.pravda.com.ua/society/2018/04/20/230409/>.
7. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

**Ірина Божук,**

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

**С. О. Гаєва,** *старший викладач кафедри*

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

#### **СУТНІСТЬ ХОРТИНГУ, ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ**

**Постановка проблеми.** Ідентифікації, самореалізації та самовизначення у світовій спільноті прагне кожна нація, кожна країна. Хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Для всіх верств населення актуальним хортинг залишиться назавжди, бо це один із найстаріших видів бойового мистецтва на теренах нашої країни, хоча найбільшого розвитку та визнання він отримав лише в незалежній Україні. Тому проблема формування й підтримки рівня фізичної активності, здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є сьогодні вкрай актуальною. Слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю. Так почалася історія військово-політичного центру, з яким повинні були рахуватися всі. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи

самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися від роду в рід, від покоління до покоління.

У пошуках витоків українського національного виду спорту хортинг загляємо в глибину століть. Наскільки глибокі наші традиції й ким були наші пращури? Відомо, що в дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі сармати й скіфи. Такими їх описували античні історики. Сарматів і нині вважають одними з найвправніших воїнів у історії людства. Можна сміливо припустити, що традиції бойового виховання нашого народу тягнуться ще від сарматів і скіфів. Цікавим є той факт, що навіть на багатьох географічних картах уже XVI–XVII століть територію України позначали назвою SARMATIA. Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [2; 3, с. 6–7, 11].

Таким чином, як нація ставиться до ведення здорового способу життя, такий вона має рівень фізичного здоров'я дошкільників, школярів і молоді, і, як наслідок – генофонд. Про це свідчать різноманітні дослідження (Р. З. Поташнюк, 1995; М. І. Злупко, 1997; А. В. Домашенко, 1998; М. В. Данилевич, 1999; В. С. Язловецький, 2002 та ін.).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У критичний для незалежності України час рятувати її почали справжні патріоти: військові та спортсмени. Саме вони були ініціаторами заснування хортингу. Питання виникнення хортингу як бойового мистецтва пов'язане з вирішенням багатьох завдань: із засвоєнням бойової та спортивної виховної практики, яка спрямована на становлення світогляду спортсменів; формуванням у спортсменів загальнолюдських якостей через засоби та методи хортингу, вихованням гідних членів суспільства, що використовують надбані спортивні навички на користь собі та людям. Принципи хортингу збігаються із принципами моралі та людяності, зокрема у спортивному житті. Бойове мистецтво хортинг покликане допомагати дошкільним закладам, шкільним та вищим навчальним закладам у вихованні молоді, через залучення до спортзалів і до занять фізичною культурою і спортом.

У загальному розумінні хортинг розглядається як спортивний синтез змішаних єдиноборств, де дозволені всі прийоми. Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність, метою якого є виховання людини духовної, з багатим внутрішнім світом [1-3]. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини.

Даний вид спорту як спортивне єдиноборство сформувався у результаті узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України. З розвитком цього виду спорту в багатьох інших країнах світу збагатилася техніка хортингу, в яку було привнесено найбільш ефективні та раціональні прийоми, найкращі творчі досягнення з інших єдиноборств.

Основні принципи та напрямки хортингу проголошені в «Декларації національного виду спорту України»:

1. «Патріотизм».
2. «Хортинг для здоров'я людей!».
3. «Професіоналізм».
4. «Хортинг – на добрі справи!»
5. «Сім'я – центр життя людини».
6. «Хортинг – шлях до самовдосконалення».
7. «Хортинг без кордонів!» [2, с. 57; 3, с. 13-14].



### Список використаних джерел

1. Бойко Валерій. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / Валерій Бойко, Ігор Малинський, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
3. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

УДК 159.91

*Сергій Болтівець,*

*доктор психологічних наук, професор, завідувач Відділу розвитку молодіжної політики  
Державного інституту сімейної та молодіжної політики України*

### **ХОРТОВИЙ «ХИСТ»: ОБ'ЄКТИВІЗАЦІЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ**

*Анотація.* У статті обґрунтовано актуальність апаратурно-психологічної об'єктивізації основних індикаторів психічного здоров'я, які визначаються методологемами індивідуальності, активності і саморегуляції. Розкрито загальну тенденцію розвитку психологічного знання, спрямовану на встановлення точних і надійних показників психічного здоров'я людини. Наведено сучасні методологічні підходи до розуміння сутності категорії психічного здоров'я. Визначено індивідуально-психологічних здатності і стани на основі вимірювань, виконаних за допомогою психологічного апаратурного комплексу «Хист». Показана конструкція функціонування апарату «Хист», який дозволяє проводити реактометрію, лабіліометрію і тремоетрію психомоторного практику мислення дітей і дорослих. Зроблено висновок про те, що апаратурно-психологічна об'єктивізація основних індикаторів психічного здоров'я має важливе психогігієнічне значення для здобуття кожною людиною знань про власну індивідуальність, здатність до вияву активності і здійснення саморегуляції власних психічних станів.

*Ключові слова:* індикатори психічного здоров'я, саморегуляція психічних функцій, апарат «Хист», реактометрія, лабіліометрія, тремоетрія, самоконтроль психічного функціонування.

Психологічний моніторинг об'єктивних психофізіологічних станів готовності до підвищення фізичних навантажень здійснюється психологами, які мають психологічні кабінети, обладнані психофізіологічними комплексами «Хист» та іншими психологічними устроями об'єктивної мультипараметричної психологічної діагностики станів функціональної гармонізації основних психофізіологічних показників здоров'я. Визначення індивідуально психологічних здатностей і стану кожної особи здійснювався нами на основі вимірювань, виконаних за допомогою психологічного апаратурного комплексу «Хист», що узагальнюються у психограмі.

Конструктивно комплекс «Хист» виконаний у вигляді окремого приладу та встановленої на комп'ютері програми, що обробляє отримані психодіагностичні дані. Відповідно до психодіагностичного призначення кожного зі складових апаратурного комплексу його застосування дозволяє проводити реактометрію, лабіліометрію і тремоетрію психомоторного праксису мислення дітей і дорослих, починаючи, як правило, з 5-річного віку. Реактометрія здійснюється реактометром – психологічним приладом для вимірювання часу простої сенсомоторної людини на світловий та звуковий сигнал-подразник. Важливою особливістю приладу є вимірювання сенсомоторної реакції обстежуваного як на появу, так і на зникнення сигналу, що

дозволяє забезпечити цілісну оцінку індивідуального психомоторного темпу обстежуваної особи. Прилад передбачає можливість обрання як одиничного сигналу, так і серії з 10 відповідей з окремим обчисленням реакції правої і лівої руки та ноги. Цим самим забезпечується психодіагностична оцінка міжпівкульної взаємодії та наявності асиметрії міжпівкульного функціонування і її вираженість. Одержані дані важливі для виявлення наслідків неусвідомлюваних, але наявних в минулому черепно-мозкових травм, інших дисфункцій психофізичного розвитку, про які обстежувана особа за певних умов свого попереднього життя може не знати.

Як правило, для надійності одержаних даних застосовується серія з 10 однакових звукових або світлових подразників, яка після завершення останньої, 10-ї проби, автоматично висвітлює на моніторі середній результат всієї серії. Порівняння одержаних результатів реагування, наприклад, правою і лівою рукою, з результатами реагування правою і лівою ногою дозволяє, з одного боку виявити провідну руку і ногу, а з іншого – провідний спосіб реагування: наприклад, природних захисних реакції – захищатися руками, оборонятися, нападати, або надавати перевагу ногам, тікати від небезпеки, захищатися ними, при цьому надаючи перевагу провідній нозі.

Для тремомерії, що полягає у вимірюванні параметрів динамічного тремору рук, застосовується тремомер, який дозволяє зробити висновок про точність психомоторного праксису мислення, відображеного в рухах, стійкість обстежуваної особи до психофізичних навантажень, скоординованість психомоторного мислення обстежуваної особи, котре є домінуючим в складних і ускладнених умовах життя і діяльності порівняно зі словесно-логічним і образним видами мисленнєвої діяльності. Тремомер дозволяє точно простежити взаємозалежність часу проходження лабіринту і кількості зроблених торкань. Ця залежність є обернено пропорційною: чим менший час проходження лабіринту, тим більшою є кількість торкань. І навпаки, чим більший час проходження лабіринту, тим менша кількість торкань. Обстежуваній особі пропонуються різні варіанти проходження лабіринту:

1. Природний темп, який обирає сама обстежувана особа, що дозволяє визначити оптимальний для особи показник психомоторної саморегуляції при для визначенні найбільш прийнятних для неї умов життя і діяльності.

2. Найшвидший з можливих темп проходження лабіринту, для якого найкоротший час проходження є важливішим за зроблені торкання при визначенні придатності особи і способів її реагування на чинник дефіциту часу в екстремальних умовах та порівняння точності рухів в цих умовах.

3. Найточніший з можливих способів проходження лабіринту, для якого найменша кількість торкань є важливішою за кількість витраченого для цього часу при визначенні можливостей виконання особливо точних рухів та наявності достатнього енергопотенціалу, необхідного для вияву належної терплячості, уважності, вольової саморегуляції.

У разі виявлення вищої або значно вищої продуктивності віртуальної психомоторики обстежуваної особи у роботі з малюнком, ніж реальної психомоторики у роботі безпосередньо з приладом, з'ясовується співвідношення психомоторної залежності основної роботи до операцій з комп'ютером, тобто, з електронним пультом управління, іншими машинами, механізмами, пристроями та інструментами.

Лабіліометр є приладом для дослідження лабільності нервової системи, тобто проведення лабіліометрії, що дозволяє виміряти критичну частоту злиття світлових спалахів, яка є основним показником лабільності зорового сприйняття людини, особливістю її психофізичного статусу і поточного психофізіологічного стану в момент психологічного обстеження. Лабіліометр містить кнопки вибору кольору і передачі даних на комп'ютер, зменшення і збільшення частоти світлових мерехтіннь зеленого, жовтого і червоного світлодіодів. Так, зелений світлодіод вмикається з частотою 1 спалаху на секунду. При натисканні і відпусканні кнопки обстежувана особа поступово збільшує частоту спалахів до стану, коли завершується розрізнення мерехтіння світлодіоду. Це і буде критична частота спалахів для даного кольору, фіксація якої

здійснюється відправленням отриманих даних у комп'ютер натисканням відповідної кнопки, внаслідок чого результат з'являється на моніторі. Для вибору наступного кольору обстежувана особа натискає ту ж кнопку, яка вмикає жовтий, а потім червоний світлодіод з такою ж первинною частотою. Після завершення вимірювання критичної частоти злиття сигналу червоного світлодіоду натискання зазначеної кнопки вмикає представлення екрані монітора інформації критичної частоти за усіма трьома кольорами.

Проведене психологічне обстеження 2548 осіб, які включали дітей і дорослих від 5 до 82-річного віку незалежно від стану психічного здоров'я, охоплюючи як самоактуалізованих осіб з високими показниками якості психічного здоров'я, так і осіб з хронічними психічними розладами та різними ступенями розумової відсталості, дозволило узагальнити основні показники апаратурно-психологічної об'єктивізації основних, визначених нами, індикаторів психічного здоров'я.

Лабіліометричний аналіз варіабельності критичної частоти злиття світлових мерехтінь (КЧЗСМ) дозволив визначити такі показники стану психічного здоров'я обстежених осіб у відповідно 1 Гц = 1/сек: 1 – 11 Гц – загальний показник лабільності свідчить про наявність апрозексії – нездатності до зосередження уваги на індикаторах внаслідок відсутності її свідомої регуляції та загального функціонального стану організму у випадках емоційно-вольової незрілості психічних процесів концентрації уваги, органічного ураження, головним чином, лобових часток та інших ділянок мозку або на стадії вираженої перевтоми, шляхом оціночного визначення надпорогового значення критичної частоти злиття світлових мерехтінь (КЧЗСМ) зорового аналізатора; 12-22 Гц – загальний показник лабільності свідчить про наявність гіпопрозексії – зниженої здатності до зосередження уваги на індикаторах внаслідок мінімальної концентрації уваги і її свідомої регуляції та загального функціонального стану організму у випадках неповної емоційно-вольової зрілості психічних процесів зосередження, або у різних випадках астенічного синдрому, пов'язаного зі зміною ступеня неспання, підвищеної виснажливості внаслідок черепно-мозкової травми та/або інших органічних уражень мозку, або на стадії вираженої загальної втоми, шляхом оціночного визначення надпорогового значення критичної частоти злиття світлових мерехтінь (КЧЗСМ) зорового аналізатора; 23-29 Гц – загальний показник лабільності свідчить про наявність помірно зниженої здатності до зосередження уваги на індикаторах внаслідок інтроверсивної сконцентрованості психічних процесів і їх свідомої регуляції та загального функціонального стану організму у випадках наявної виснаженості психічних процесів зосередження, ситуативного або постійного ослаблення інтенсивності і сили емоційно-вольового функціонування, пов'язаного зі зміною ступеня неспання, стану підвищеної втомлюваності, шляхом оціночного визначення надпорогового значення критичної частоти злиття світлових мерехтінь (КЧЗСМ) зорового аналізатора; 30-46 Гц – загальний показник лабільності свідчить про наявність нормальної здатності до зосередження уваги на індикаторах внаслідок екстраверсивної сконцентрованості психічних процесів і їх свідомої регуляції та належного загального функціонального стану організму, оптимуму психічних процесів зосередження, достатню інтенсивність і силу емоційно-вольового функціонування, відсутність вираженого ступеня неспання і стану втоми, шляхом оціночного визначення надпорогового значення критичної частоти злиття світлових мерехтінь (КЧЗСМ) зорового аналізатора; 46-58 Гц – загальний показник лабільності свідчить про наявність гіперпрозексії як підвищеної здатності до зосередження уваги на індикаторах внаслідок екстраверсивної сконцентрованості психічних процесів і їх свідомої регуляції та належного загального функціонального стану організму, оптимуму психічних процесів зосередження, високу інтенсивність і силу емоційно-вольового функціонування, відсутність вираженого ступеня неспання і стану втоми, шляхом оціночного визначення надпорогового значення критичної частоти злиття світлових мерехтінь (КЧЗСМ) зорового аналізатора.

Визначений шляхом проведення реактометрії коефіцієнт загальної активності психічного функціонування має такі значення: менше 132 мс – гіперактивне психічне функціонування; 133-160 мс – напружене психічне функціонування; 161-180 мс – оптимальне психічне функціонування; 181-289 мс – прийнятне психічне функціонування; 290-340 мс –

помірне психічне функціонування; 341-380 мс – уповільнене психічне функціонування; 381 і більше – знижене психічне функціонування. Подальше зниження психічного функціонування, що сягає показників 420 більше мілісекунд надійно корелює зі зниженням інтелектуальних здатностей обстежуваних осіб, зокрема, з легким ступенем розумової відсталості в межах до 499 мс, помірною розумовою відсталістю в межах 630 мс, важкою розумовою відсталістю – більше 738 мс і глибокою розумовою відсталістю – більше 831 мс з епізодичною можливістю розуміння сутності виконуваної психомоторної дії.

Коефіцієнт напруженості відображає кількість випереджень і пропусків сигналу до загальної кількості проб, де найвище значення має відсутність випереджень і пропусків. Коефіцієнт психологічної стійкості становить собою кількість повторень однакових результатів в складі варіаційного ряду з 10 реактометричних проб. Коефіцієнт депресії виражає позитивне значення алгебраїчної величини й відносно велика кількість запізнених реакцій як переважання гальмівних процесів над здатністю до збудження і пов'язаною з ним сконцентрованою увагою. Коефіцієнт надмірного збудження, навпаки, засвідчує негативне значення середньої алгебраїчної величини й переважання передчасних реакцій. Коефіцієнт психічної врівноваженості виражається нульовим знаком середньої алгебраїчної величини й відносно рівною кількістю передчасних і запізнених реакцій.

Коефіцієнт психомоторної саморегуляції, одержаний шляхом треметрії, – це інтегральний показник координації рухів, який розраховується шляхом ділення числа дотиків на час, що був витрачений на проходження лабіринтів, тобто співвіднесенням точності і швидкості: високий – 0–0,7 торкань / сек.; достатній – 0,71–1,2 торкань / сек.; виражений – 1,21–1,75 торкань / сек.; помірний – 1,76–2,3 торкань / сек.; первинний – 2,31–... торкань / сек.

Функціональні показники реактометрії, лабіліометрії і треметрії є базовими індикаторами станів психічного здоров'я, які розкривають вираженість індивідуальності, активності і здатності саморегуляції.

### **Висновки**

Апаратурно-психологічна об'єктивізація основних індикаторів психічного здоров'я має важливе психогігієнічне значення для здобуття кожною людиною знань про власну індивідуальність, здатність до вияву активності і здійснення саморегуляції власних психічних станів. Самоконтроль власного психічного функціонування особливо важливий в тривалому процесі реабілітації, оскільки дозволяє активізувати усвідомлення основних об'єктивних параметрів власних психічних можливостей у співвіднесенні їх бажаними, необхідними для повносправного життя. Суб'єктивне сприймання завдяки апаратурно-психологічним даним здобуває надійну основу об'єктивного опосередкування у саморусі до покращення власних здатностей до вияву індивідуальних можливостей, власної активності і саморегуляції.

**Олександр Буличов,**

*студент Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

**З. М. Діхтяренко,** канд. пед. наук, доцент кафедри

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ПІДГРУНТТЯ УКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ – ХОРТИНГУ**

**Анотація.** У статті „Психолого-педагогічне підґрунття українського національного виду спорту – хортингу“ досліджено тлумачення понять: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“ та „хортове виховання“. Встановлено: слова хорт, хортинг, хортовий, хортове виховання походять від назви острова Хортиця, а сучасники користуються ними для опису та вжитку щодо Національного виду спорту України – хортинг; поняття „хортовий“ походить від синонімів: рухливий, активний, бадьорий, невтомний, динамічний і т. ін. Хортове виховання – складний, багатогранний і цілеспрямований процес формування спортсмена-хортингіста. Сукупність цих впливів спрямована на підготовку хортингіста до

активної взаємодії з різними сферами життя суспільства. Досліджено актуальність хортингу для молоді та його розвиток із роками (відродження хортингу, визнання хортингу українським національним видом спорту, розповсюдження хортингу в 26 країнах).

**Ключові слова:** виховання, хорт, хортинг, хортовий, хортове виховання, науковці козаки, січові та козацькі школи, Запорозька Січ, острів Хортиця, національний спорт.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день для популяризації здорового способу життя спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання всіх верств населення України. Крім того, спорт розвиває ініціативність, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість і т. ін. у людей, які ним займаються систематично. Хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Дня всіх верств населення актуальним хортинг залишиться назавжди, бо це один із найстаріших видів бойового мистецтва на теренах нашої країни, хоча найбільшого розвитку та визнання він отримав лише в незалежній Україні [1, с. 42].

**Мета статті** – дослідити основні поняття та актуальність українського національного виду спорту – хортингу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Хортинг як національний вид спорту швидко знайшов визнання на теренах нашої країни. Засновники Української Федерації Хортингу (УФХ) Е. Єрьоменко, І. Косинський, Д. Лісовий, через сучасний хортинг як комплексну систему самовдосконалення особистості шляхом фізичного, морально-етичного та духовного виховання, що успадкувало давні народні традиції всіх етнічних груп і народностей, які населяли острів Хортиця, відроджують ідеї оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій козаків Запорозької Січі. Значення хортингу для всебічного розвитку та виховання особистості, для тренерів і їх вихованців, педагогів і батьків юних хортингістів, тобто для всіх прихильників цього молодого виду спорту, розкривається у фундаментальних працях В. Бойко, О. Гречаного, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменка, О. Кузіна, В. Куленка, І. Малинського та ін. У цих працях ґрунтовно досліджується історія становлення та розвитку хортингу як національного виду спорту України; його світоглядні засади та філософське підґрунтя як виду бойового мистецтва; завдання та зміст фізичного виховання дітей і молоді засобами хортингу; форми і методи організації та контролю щодо різних типів занять; виховний потенціал хортингу; підготовка, опосередкована та безпосередня участь у змаганнях спортсменів, тренерів, суддів; організація та проведення спортивних заходів з хортингу; популяризація і пропаганда здорового способу життя людей різних вікових категорій засобами хортингу; військово-патріотичні програми та прикладний хортинг; військово-патріотичне виховання учнів у процесі занять хортингом, тощо [2-6].

Враховуючи психологічні особливості формування людини як індивідуума, поняття „виховання“ О. Степанов трактує, як „планомірний і цілеспрямований вплив на свідомість і поведінку дитини з метою формування в неї моральних понять і установок, принципів, ціннісних орієнтацій і навичок практичної поведінки, які створюють умови для її розвитку і готують до майбутньої громадської і трудової діяльності. У процесі виховання розвиваються вольові якості і риси характеру особистості, формуються її фізичні, розумові, світоглядні, моральні, естетичні та інші особливості. Розглядаючи виховання як процес, що реалізується при взаємодії вихователів і вихованців, а також самих вихованців, психологія вивчає закономірності саморозвитку особистості за умов спеціально організованої виховної системи, яка забезпечує не пасивне пристосування дитини до наявних форм соціального буття, не підведення її під певний соціально встановлений стандарт, а цілеспрямований розвиток кожної дитини як неповторної індивідуальності, як творця себе і обставин...“ [3, с. 54].

На основі досліджень доктора історичних наук, професора В. Сергійчука щодо фізичної підготовки та військових тренувальних традицій козацтва, зокрема історичної спадщини Придніпров'я й острова Хортиця, Е. Єрьоменко (засновник українського національного виду спорту хортинг, Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, Майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій у Республіці Афганістан, Кавалер ордена Червона Зірка, аспірант Інституту проблем виховання

НАПН України) рiшуче одстоює як на офiцiйних сайтах Української Федерацiї Хортингу, так i у власнiй друкованiй продукцiї [2-6], тлумачення понять „хорт“ i „хортинг“. *Хорт* – це місце для двобою, без зброї та вiдлiку часу в живому колi з козакiв. Хорт утворювали козаки (представники близько сорока рiзних нацiональностей: слов'яни, татари, угорцi, грузини, азербайджанцi, вiрмени, турки, євреї, цигани, араби та iн. Закон iснував для всiх один – жити по честi, стежити за своїм здоров'ям, дотримуватися вiйськової традицiї) на центральному майданi Сiчi, пiд час походiв, на гуляннях i святах, вiдпочинку у будь-якому мiсцi пiд вiдкритим небом. Мiсце проведення сутички – козацький хорт (вiдкрите коло з козакiв) позначали на землi, окреслюючи коло палицею, або на травi, вбиваючи невеличкi кiлочкi чи гiлки з дерева у землю. Мета двобою: пiдтримувати бойовi навичкi на випадок зiткнення з ворогом; влаштувати турнiри мiж найсильнiшими воїнами, козаками рiзних куренiв; визначення керiвникiв куренiв i сотень; доведення правоти у словах, вчинках через чесний i вiдкритий поєдинок двох або, навиць, групи козакiв тощо. Правила поєдинку на Запорозькiй Сiчi забороняли (для будь-яких народностей): кусатися, лiзти в штани (це означає – не хапати за пах), виколувати очi, виламувати пальцi, замотувати камiння в ганчiр'я, яке намотували на руки, бити суперника головою об землю; за перемоги одного козака над iншим калiчити або смертельно вражати суперника [2-6].

Слово „хортинг“ походить вiд назви вiдомого i славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Сiч, яка вiдiграла прогресивну роль в iсторiї українського народу. На основi дослiдження iсторичних джерел, любовi до Батькiвщини, вiдтворення, збереження та змiцнення козацько-лицарських чеснот, традицiй, вiдображення у мистецтвi оздоровчих, бойових, культурних, вiйськовопатрiотичних традицiй Запорозькiй Сiчi тощо i виник нацiональний вид спорту України – хортинг [2-6].

Идея вiдродження хортингу, комплексної системи самовдосконалення особистостi, заснованої на фiзичному, морально-етичному та духовному вихованнi, пов'язана з вiковiчною роллю давнiх народних традицiй, що передавалися вiд поколiння до поколiння. Сучасний український хортинг – це унiверсальна система змiшаного єдиноборства, яка втiлила у собi найбільш ефективнi та дiєвi прийоми спортивних i прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна i фiлософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славноi традицiї козакiв Запорозькiй Сiчi [2-6].

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всiх верств населення України вiд маленьких дiтей до людей лiтнього вiку, популяризацiя та пiдвищення ролi фiзичної культури та спорту, патрiотичне виховання, залучення дiтей та юнацтва до здорового способу життя, вiдвернення їх вiд шкiдливих звичок, виховання особистостi в дуci добропорядностi, патрiотизму та любовi до Батькiвщини [2-6].

Трактування понять „хортовий“ та „хортове виховання“ не зустрiчалось нам у жодному словнику з фiзичної культури i спорту, як i у жодному з тлумачних, психолого-педагогiчних словникiв. На думку З. Дiхтяренко поняття „хортовий“ походить вiд синонiмiв: рухливий, активний, бадьорий, невтомний, динамiчний i т. iн. Хортингiст веде здоровий спiсiб життя та є позитивним прикладом для власної сiм'ї, родичiв й оточуючих людей. Тренери, суддi з хортингу часто використовують словосполучення слiв: „хортовий вихованець (учень)“, „хортовi спортсмени“, „хортовий тренер“ тощо. Поняття „хортове виховання“ передбачає поєднання таких основних складових, як: свiтогляд, свiдомiсть, виховання, навчання, дiяльнiсть та поведiнка. На пiдставi понять „хортинг“, „хортовий“, „виховання“ З. Дiхтяренко обгрунтувала поняття „хортове виховання“, що розглядалось нею як складний, багатогранний i цiлеспрямований процес формування спортсмена-хортингiста через його свiтогляд, свiдомiсть, виховання, навчання, дiяльнiсть та поведiнку тощо. Сукупнiсть цих впливiв спрямованi на пiдготовку хортингiста до активної взаємодiї з рiзними сферами життя суспiльства [3, с. 58].

Українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система „хортинг“ за короткий час iснування набула популярностi не лише серед дiтей та молодi, а й широкого загалу населення, отримала державну пiдтримку, реформувавшись у нацiональний вид спорту, який було засновано в Україні у 2008 році. Офiцiйне визнання хортингу нацiональним

видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ №3000 від 21 серпня 2009 р.). Цим наказом Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Е. А. Єрьоменку як президенту Всеукраїнської федерації хортингу до 20.08.2011 року розробити програму і розвитку нового виду спорту на 4 роки, відповідні пропозиції щодо спортивної класифікації, правила проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації до їх проведення та суддівства, передбачити заходи щодо подальшого розвитку цього виду спорту в Україні [2-6].

Сучасний хортинг як спортивне єдиноборство обіймає результати узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України та багатьох інших країн світу, які збагатили його техніку найбільш ефективними й раціональними прийомами, об'єднавши кращі досягнення різних видів єдиноборств. Таким чином, хортинг представляє новий напрям комплексного змішаного єдиноборства у світі (ММА Horting), але два різнопланові раунди двоюбою суттєво відрізняють його від інших єдиноборств завдяки своєрідним правилам змагань, які донині у світовому спорті не застосовувались. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників змагань з хортингу [1-6].

Всесвітня Федерація Хортингу підтримує відкрите конструктивне співробітництво з усіма, хто готовий зміцнювати позиції хортингу на міжнародній арені. Громадська організація „Міжнародна Федерація Хортингу“ зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України (6 серпня 2009 р., свідоцтво № 3162) за поданням 7 країн світу: України, Росії, Куби, Греції, Литви, Грузії, Туркменістану. Станом на 1 січня 2014 р. членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова [1-6].

Популярність хортингу у світі спорту дедалі зростає, про що свідчить діяльність World Horting Federation, яка у різних країнах щороку реєструє нові національні федерації цього виду єдиноборств. На сьогодні офіційно зареєстровані Міністерствами юстиції інших держав національні спортивні федерації хортингу в таких країнах: Україні, Росії, Латвії, Словаччині та Вірменії. У світі хортинг набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівня спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики та ін.

На базі спортивного комплексу Університету державної фіскальної служби України функціонує Центр студентського спорту, який забезпечує роботу 22 секції, один з них є хортинг. Обліковці введуть активну діяльність в житті та історії хортингу [7].

Отже, на основі узагальнення історичних джерел, можна зробити такі **висновки:**

1. У наш час слово „Хортиця“ асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство „хортинг“ символічно названо на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв – кола козаків „хорт“, в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь самого великого острова на Дніпрі „Хортиця“ – сакрального центру і місця народження козацької доблесті Запорозької Січі [2-6].

2. Тракткування понять „хортовий“ та „хортове виховання“ не зустрічалось нам у жодному словнику з фізичної культури і спорту, а також тлумачному, психолого-педагогічному та інших словниках, що й зумовило потребу обґрунтування цих понять [3, с. 58].

3. Хортинг офіційно визнаний Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту національним видом спорту України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.) [1-6].

4. Станом на 1 січня 2014 р. членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн світу [1-6].

5. Хортинг сприяє зміцненню загальнолюдських принципів суспільства, обстоюючи питання збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді; відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу [1-6].

#### **Список використаних джерел**

1. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України / В. Белан // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 44–52.

2. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/>.

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

4. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2012.

5. Інформаційна довідка: Вид спорту – хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/>

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

7. Центр студентського спорту УДФСУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nusta.edu.ua/>.

#### **УДК 796.011.1**

***Васецький Юрій Валерійович,**  
президент Дніпровської Федерації Хортингу,  
майстер спорту з хортингу,  
**Овсюкова Ольга Миколаївна,**  
віце-президент Дніпровської Федерації Хортингу,  
м. Дніпро*

#### **ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ БРЕНД УКРАЇНИ У СВІТІ**

***Анотація.** Аналізується процес виховання, що зв'язані з умовами політичного і соціального життя Атен і Спарти, в середні віки, в Київській Русі, на Запорозькій Січі. Автори роблять висновок, що хортинг вчить дитину бути вільною гармонічною людиною; хортинг – це еталон не тільки в світі єдиноборств, але й у розвитку сильних особистостей майбутнього нашої Країни; хортинг – справжній національний бренд України у світі!*

***Ключові слова:** виховання, Атен і Спарта, середні віки, Київська Русь, Запорозька Січ, хортинг, єдиноборство, національний бренд, Україна.*

Фізичне виховання історично є однією з перших педагогічних проблем. Необхідність фізичних вправ для зміцнення здоров'я і загартування організму дитини відзначали Сократ, Платон, Аристотель. Зокрема, Платон стверджував, що «гімнастика є цілюща частина медицини». Вже у перших педагогічних системах було обґрунтовано роль фізичного розвитку, як необхідної умови і результату правильного виховання [5].

Із стародавніх народів фізичне виховання досить високо стояло у персів. Фізичне виховання в них органічно поєднувалось з вихованням психічним.

До семи років діти виховувались в родинах, після чого вони вступали до громадських виховних установ. З п'ятнадцяти років юнаки займались військовими вправами й полюванням. При цьому вони привчалися терпіти голод і спрагу, жару і



холод. Таке виховання цілком відповідало духові старовинних персів. Вони зневажливо ставились до людей невитриманих, особливо до тих, хто не обмежував себе в їжі [1, с. 8].

Значно більший вплив, ніж перси, на фізичне виховання європейських народів мали греки. У них існували дві системи виховання: атенська і спартанська. Спільною рисою їх є те, що обидві вони – фізичне виховання міцно пов'язували з вихованням духовим. А проте, кожна з них має свої особливості, що зв'язані з умовами політичного і соціального життя Атен і Спарти. В основу атенського виховання взагалі і фізичного, зокрема, покладена ідея гармонійності. Ідеалом атенця була людина бадьора, розсудлива, міцна, спритна і гарна. Платон називає кривою людиною, душа і тіло якої розвинуті не однаковою мірою. Ідею гармонійності і всебічності виховання підкреслює і Аристотель. Настояючи на тому, що треба рівномірно виховувати душу і тіло, він засуджує однобоке фізичне виховання.

Живим прикладом гармонійно і всебічно вихованої людини може бути Перікл, ім'ям якого названий найбільш блискучий період в історії Греції. Це була людина з високорозвиненим розумом, ширий патріот, що мав міцну волю і високорозвинене почуття краси. Разом із тим це була людина здорова і фізично гарна, що вміла гарно одягатись і з гідністю тримати себе в суспільстві. Другим прикладом виховання в атенському дусі може бути учень Аристотеля Олександр Македонський, що відзначався високими духовними і фізичними рисами [1, с. 9].

У фізичних вправах греки ретельно дотримувалися поступовості, переходячи від рухів легких до все важких.

Нарешті, дуже велику роль не тільки у фізичному вихованні греків, ай в розвитку грецької культури взагалі, мали деякі гри, в яких брали участь не тільки атенці, а й інші греки. Вони були присвячені різним богам і мали назву в залежності від місцевості, в якій вони відбувались. Так, наприклад, олімпійські гри були присвячені Зевсу і відбувались в містечку Олімпії, розташованому на річці Алфеї.

Деякі особливості мала система виховання в Спарті. Метою спартанського виховання було перш за все виховати хороброго і витривалого вояка, що був би при звичаєний до всяких невгод війни. Тому, крім виховання сили м'язів, спритності і вміння володіти зброєю, спартанці вживали систему засобів виховувати у молоді терплячість до бою, до змін температури, до голоду.

Спартанське виховання досягало своєї мети. Воно дійсно виховувало витривалих юнаків. Безсумнівним доказом того, що спартанці дійсно вміли виховувати мужність і витривалість вояків, можуть бути численні історичні факти і між ними мужній захист спартанців на чолі з царем Леонідом Термопільського в проході. Всі вони полягли смертю хоробрих, за те дуже ослабили численне перське військо й сприяли перемозі греків [1, с. 12].

Напрямок життя римлян був переважно практичний. Все це не могло не відбитися на вихованні римської молоді. У римлян виховання мало переважно родинний характер. До шістнадцяти років діти виховувались в родині. Хлопці брали участь в справах батька, що був для них прикладом. У дітей батьки намагались виховати правдивість, скромність, мужність, серйозність, здоровий розум і чесність. З п'ятнадцяти років хлопці протягом року займались підготовчими військовими вправами. Після цього вони вже, як юнаки поступали у військовий табір. Римські жінки і чоловіки до тридцяти років звичайно не пили вина. Так само вони були стриманими в їжі.

Завдяки такому вихованню римляни мали добре військо і підкорили під свою владу численні країни Європи, Азії і Африки. Крім того, римляни довго зберігали здорові родинні відносини, а це своєю чергою сприяло міцності держави. Але, поступово римляни підпадають під вплив грецької культури. Особливо цей вплив посилюється перед кінцем республіки, яку потім замінила імперія. Вплив Греції відбився перш за все на духовій культурі римлян: вони починають засвоювати від греків здобутки філософії, науки, мистецтва. А це своєю чергою відбилось і на вихованні молоді. Але, разом із цим, у римлян з'являються елементи розладу в системі виховання. Маємо на увазі переважно різні видовища, що відбувались в цирках і амфітеатрах.

Таким були бої гладіаторів. Гладіаторами в більшості були раби. Крім того, в число гладіаторів вступали і вільні римляни, що за гроші продавались підприємцям, які організовували бої. Для вишколу гладіаторів у Римі і в інших містах Римської держави були організовані фахові школи [1, с. 13-14].

Це не були тільки видовища, а справжні бої, в яких гинули сотні людей. Під впливом таких видовищ люди втрачали образ і подобу Божу і спускались до становища тварин. Як свідчать історики, єдиним виразом бажань римського натовпу був крик: «Панемет цірцезес» (хліба і видовищ). Завдяки такому великому моральному розладові населення Римської імперії швидкими кроками йшли до повного занепаду. Отже, коли раніше історія Риму і, зокрема, виховання молоді включали в себе багато позитивного, повчального для інших народів, особливо в галузі родинного виховання, то пізніше історія має в собі багато дуже негативного, що мусить бути застереженням на довгі віки.

Середні віки відійшли від ідеї гармонійності і всебічності, що була покладена в основу грецького виховання. В цей період існували дві системи виховання: лицарська і монастирська. Монастирське виховання зосереджувалось в монастирях або при церквах і виключно увагу звертало на розвиток духу, на вивчення засад віри Христової і розвиток християнських чеснот, як віра, милосердність, покора та інші. Виховання взагалі мало аскетичний характер. Основним завданням його було привчити вихованця, переборювати пристрасті, зокрема, пристрасті тілесні, підкорювати їх велінням духу.

У протилежність до монастирського виховання в лицарському вихованні розумовий розвиток, освіта, озброєння молоді знаннями займали дуже незначне місце. Тому в середні віки часто зустрічались лицарі, що не вмели ні читати ні писати, і це не вважалося за хибу. Зате, при лицарському вихованні велика увага зверталась на фізичний розвиток. Ідеалом лицаря була людина фізично здорова, міцна і спритна, що добре вміє володіти зброєю. Духовними чеснотами лицарів були: віра в Бога, вірність і відданість своєму суверенові, хоробрість, шляхетність, правдомовність та чесність, захист слабих, старих і жінок.

Подібно до того, як у монастирських школах навчали сім «вільних мистецтв» (граматика, риторика, діалектика, арифметика, геометрія, астрономія і музика), так у лицарське виховання входило «сім шляхетних пристрастей»: їзда верхи, плавання, стріляння з лука, фехтування, полювання, гра в шахи і складання віршів [1, с. 15-17].

У Київській Русі фізичне виховання розвивалося й ґрунтувалося на основі багатовікових народних традицій. Найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні двобої та боротьба. Вони забезпечували давньоруському населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я та фізичної підготовки. З історії відомо, що польська, литовська й українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховування на Запорозьку Січ: вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку та загартувати дух. Саме Січ була місцем народження козацької доблесті та військового духу того часу. З історії відомо, що серед вільних козаків Січі, які переносили тяготи бойового життя і разом брали участь у походах, були представники близько 40-ка різних національностей. Закон існував для всіх один – жити по честі, слідкувати за своїм здоров'ям і дотримуватися військової традиції.

Аналізуючи наукову літературу, історичні документи, фольклорні й етнографічні матеріали можна констатувати, що на Запорозькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Поєднання культу фізичної досконалості і високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту та гордість українського народу. [2, с. 7-8].

Українці – унікальна бойова нація. Українська земля народила світові видатних чемпіонів неперевершеного рівня. Далеко не усі народи мають такий природний хист до ведення сутички, і не всі спортсмени інших країн витримують рівень психологічної конкуренції та загартування українського духу й волі до перемоги [3, с. 8].

У даний час гостро стоїть завдання осмислення особливостей психічного розвитку сучасних дітей, зокрема, їх емоційної стійкості, що забезпечує позитивні результати спілкування, навчання та соціалізації. Емоційно стійка людина продуктивна та успішна [6].

Фізичне виховання дітей дошкільного віку вирішує багато загальновиховних завдань. Спорт – це величезний світ емоцій, породжуваних успіхами і невдачами, популярне видовище, дієвий засіб виховання і самовиховання людини, Але, на жаль, для більшості людей спорт залишається поки лише видовищем. Фізична культура повинна входити в повсякденне життя широких верств населення і особливо дітей [4].

Дитинство – унікальний період у житті людини, в процесі якого формується не тільки здоров'я, а й здійснюється всебічний розвиток особистості.

У жодній іншій період життя фізичне виховання не пов'язане, так тісно із загальним вихованням і освітою, як вперших 6 років. У період дошкільного дитинства у дитини закладаються основи здоров'я, довголіття всебічної рухової підготовленості і гармонійного розвитку особистості [6].

Фізичні вправи сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, морально-вольових якостей (смівливості, відповідальності, наполегливості та ін.). Оволодіння рухами, участь у рухливих і спортивних іграх виховують цілеспрямованість, самостійність, формують уміння управляти своєю поведінкою і своїм тілом. Колективні ігри допомагають вихованню дружніх і товариських стосунків, налаштованості на спільні дії, розвивають уміння взаємодіяти, адекватно оцінювати ситуацію, себе і партнерів. Відчуття краси і доцільності рухів тіла, звичка до чистоти й акуратності сприяють вихованню естетичних почуттів.

Фізичне виховання дітей не може бути спонтанним, безсистемним, закостенілим. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах.

Отже, фізичне виховання є однією з передумов ефективності розумового, морального, естетичного виховання, а належний рівень загального розвитку робить привабливою мету, пов'язану із досягненням фізичної досконалості [5].

Педагогами і психологами (А. Валлон, Л. Виготський, М. Кольцова) встановлена пряма залежність між рівнем рухової активності дітей та їх словниковим запасом, розвитком мови, мисленням. Чим вища рухова активність дитини, тим краще розвивається його мова. Точне, динамічне виконання вправ для ніг, рук, тулуба, голови готує і удосконалює рухи артикулярних органів (губ, язика, нижньої щелепи, які є провідними у формуванні правильної звуковимови. Отже, рухова активність допомагає інтенсивніше розвивати мову дитини.

Правильний підхід до організації рухової активності, дозволяє дітям краще усвідомити математичні уявлення і вирішувати в деякій мірі проблеми пов'язані з засвоєнням поставлених програмних завдань з математики: кількісний і порядковий рахунок, зворотний рахунок, назви геометричних фігур, орієнтування в просторі і т. д. [6].

Інтенсивний ріст і розвиток організму дитини дошкільника та властива йому висока реактивність вимагають особливих професійних умінь і старань тренера. Висока пластичність нервової системи дає змогу систематично впливати на організм дитини, розвивати вроджені задатки, створювати необхідні умови для розвитку нових якостей організму.

Отже, фізичне виховання, також, сприяє підвищенню рівня функціональних і адаптаційних можливостей організму. Догляд за тілом, турбота про зміцнення здоров'я необхідні для виховання гідної людини, вважав Дж. Локк, адже, пластичність тіла веде до пластичності розуму. Фізичне виховання є основою гармонійного розвитку, формування здорового способу життя дітей дошкільного віку [5].

Сьогодні в Україні група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись особистим спортивним досвідом участі у змаганнях найвищого рівня, власними відчуттями та віковими традиціями, створила новий вид змішаного єдиноборства – хортинг [2, с. 8].

Будучи порівняно молодим видом спорту, хортинг має давні і славні історико-культурні корені. Ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана

з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у покоління. За короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України. Видатні поети і музиканти України склали вірші та написали пісні про вид спорту хортинг, він має свої відмітні атрибути, емблему, прапор, гімн і марш, відомі художники пишуть картини на тематику національного виду спорту України. У міжнародному спортивному просторі серед прихильників бойових мистецтв хортинг розглядається як шлях пізнання, надійна відповідальна позиція, манера триматися, позиція, склад розуму тощо. Це найвідоміше бойове мистецтво козацького походження, в якому під час змагальної боротьби застосовується практично весь природний арсенал прийомів одноборства. Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може максимально спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети.

Отже, виховання учнів у процесі занять хортингом – це цілеспрямований педагогічний процес створення за допомогою хортингу сприятливих умов для розвитку фізичних і психічних якостей учнів, які відображають їхню здатність долати внутрішні і зовнішні перешкоди, готовність доводити розпочату справу до кінця, досягати результату в складних предметно-поведінкових ситуаціях. У своїй основі хортинг зберігає вікові традиції і залишається спадкоємцем козацького кодексу честі прадавньої Запорозької Січі, що возвеличує такі якості, як: відповідальність, наполегливість, благородність, ввічливість, сміливість, щирість, чесність, скромність, повага до інших людей, неможливість зради, вірність у дружбі [3, с. 7, 9, 10-11, 33, 36].

#### **Висновок.**

1. Основна мета державної політики України в галузі фізичної культури і спорту в сучасних умовах – зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни. Шляхами досягнення такої мети є: визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями; гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою та спортом для усіх категорій і груп населення; взаємодія органів влади всіх рівнів та громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства; визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави. Результатом зазначеного стане ефективне використання можливостей держави для оздоровлення нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення [3, с. 27].

2. Хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу, який відображає всю універсальність соціальних ролей і ресурсів щодо досягнення вищезазначеного [3, с. 27]. Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

3. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування [2, с. 11].

4. Підкреслюючи все вищезазначене, сміливо та рішуче можна сказати: хортинг вчить дитину бути вільною гармонічною людиною; хортинг – це еталон не тільки в світі єдиноборств, але й у розвитку сильних особистостей майбутнього нашої Країни; хортинг – справжній національний бренд України у світі!

### Список використаних джерел

1. Ващенко Г. Тіловиховання, як засіб виховання волі і характеру. – Львів: Українські технології, 2001. – 56 с.
2. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.
4. <http://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33071>.
5. <https://studfiles.net/preview/5512848/page:7/>.
6. <http://www.maam.ru/detskijsad/referat-599339.html/>.

*Роман Головащенко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ,*

*Юлія Слиявчук,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

### **ХОРТИНГ – ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ**

**Анотація.** У статті розкрито історичні аспекти виникнення, становлення й розвитку національного виду спорту хортинг в Україні. Автор указує, що назва єдиноборства хортинг походить від назви відомого в світі острова Хортиця на Дніпрі. У даний період хортингом займаються діти, учні й дорослі в Україні та в багатьох країнах Європи і світу.

**Ключові слова:** історія, спорт, хортинг, змагання, програма, турніри.

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

Сучасники (В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, І. Малинський, О. Остапенко, А. Хатько та інші) досліджують, розвивають, удосконалюють різні напрями в хортингу [1–4; 7].

**Мета статті:** теоретично дослідити виникнення та розвиток хортингу як національного виду спорту України; уточнити, наскільки важливим цей вид спорту є для сучасної української молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме острів Хортиця став тим оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво українського народу з метою захисту рідного краю.

Українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система «хортинг» за короткий час існування набула популярності не лише серед дітей та молоді, а й широкого загалу населення, отримала державну підтримку, реформувавшись у національний вид спорту, який було засновано в Україні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.). Цим наказом Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Е. Єрьоменку як президенту Всеукраїнської федерації хортингу до 20.08.2011 року розробити програму і розвитку

нового виду спорту на 4 роки, відповідні пропозиції щодо спортивної класифікації, правила проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації до їх проведення та суддівства, передбачити заходи щодо подальшого розвитку цього виду спорту в Україні.

Розробка правил змагань з хортингу, їх кваліфікаційна система були спрямовані на виявлення техніки самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. Єрмоєнко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики (1995 р.), а нині аспірант Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, родом із м. Дніпродзержинська Дніпропетровської області, де споконвіку поважалися та передавалися з покоління в покоління багаті народні культурні та бойові традиції українського козацтва війська запорозького. Ще під час навчання на юридичному факультеті Київського національного університету імені Тараса Шевченка Е. Єрмоєнку довелося не раз спілкуватися з видатним істориком-дослідником, завідувачем кафедри історії України, доктором історичних наук, професором В. Сергійчуком, який знайшов історичні матеріали щодо фізичної підготовки та військово-тренувальних традицій козацтва. В них йшлося зокрема про історичну спадщину Придніпров'я, де й досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих пращурів, представників козацтва і де збереглися традиції, покладені згодом в основу розбудови головного осередку вільних козацьких земель, духовним центром яких була впродовж декількох століть Запорозька Січ (острів Хортиця та навколишні землі Придніпров'я).

Ці традиції славетної української історії зумовили як назву національного виду спорту, так і його широкий арсенал технічних прийомів для застосування в системі бойового мистецтва хортингу. Також ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління до покоління [3].

У пошуках його витоків загляємо у глибину століть. За описами античних істориків відомо, що у дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі скіфи та сармати. Сарматів і нині вважають одними з найвправніших воїнів в історії людства. І отже, є всі підстави припустити, що традиції бойового виховання предків нашого народу тягнуться ще від скіфів і сарматів. Цікавий і той факт, що навіть в багатьох географічних картах до XVI століття територію України позначали назвою „SARMATTA“ [3; 5; 6].

У Київській Русі фізичне виховання розвивалося та ґрунтувалося на основі багатотисячових народних традицій. Найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні двобої та боротьба. Оскільки нашим пращурам доводилося багато воювати, то й ігри мали відповідне забарвлення. Вони забезпечували Давньоруському населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я та фізичної підготовки. З історії відомо, що польська, литовська й українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховування на Запорозьку Січ: вважалося, що тільки у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку й загартувати дух. Саме Запорозька Січ була місцем народження козацької доблесті й військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії воїнів, яка виробила для себе у перервах між походами правила суворої дисципліни та самопожертви. Хортиця стала притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю.

Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів, та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або навіть групи козаків. Традиційні двобої у живому колі козаків, які отримали влучну назву „хорті“, проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці і під час походів, і під час відпочинку, для того щоб підтримувати бойові навички на випадок смертельних сутичок із ворогом. У козацький хорт (відкрите коло з козаків виходили учасники двобоїв без зброї, заздалегідь віддаючи її товаришам по куреню. Якщо у

хорт козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчірками, але наглядний (так звали вікового козака, який дивився за двобоєм у середині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанях не було прихованої зброї, а самі учасники двобою були тверезі. Будь-які порушення цих правил каралися позбавленням права голосу на козацьких нарадах. Виходите на хорт для двобою у нетверезому стані уважалося недостойним честі козака, адже за нього вболівали побратими.

Ідея відродження у сучасному хортингу оздоровчих, бойових, культурних військово-патріотичних традицій Запорозької Січі як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій усіх етнічних груп і народностей, які населяли острів Хортиця. З історії відомо, що серед вільних козаків Січі, які разом переносили тяготи бойового життя під час походів, були представники близько сорока різних національностей. Серед такого Інтернаціоналу порівняно більшими групами були представлені слов'яни, а також зустрічалися представники татар, австро-угорців, романської групи, азербайджанці, грузини, вірмени, турки, азійська група, євреї, цигани та навіть араби й африканці. Закон був один для всіх – жити чесно, стежити за своїм здоров'ям і дотримуватися військових традицій.

У проведенні ігрищ і двобоїв могли брати участь представники будь-яких народностей, головне – дотримання людських правил: не кусатися, не лізти у штани (це означає не хапати за пах), не виколувати очі, не виламувати пальці, не класти каміння у ганчір'я, яким обмотували руки, і не бити суперника головою об землю. Все інше тими первинними правилами було дозволено. Козацьке коло – хорт позначали на землі шляхом окреслення палицею кола, або на траві, визначаючи територію хорту невеличкими кілочками чи гілками дерева. Двобої проводилися доти, поки один із бійців не опинявся зверху на переможеному суперникові або до можливої втрати свідомості одного із суперників. Коли перемога одного козака над іншим ставала очевидною, наглядний подавав команду припинити двобій, розбороняв сугичку, відтягуючи верхнього хортингіста, щоб той не мав можливості покалічити або смертельно вразити суперника.

З різних джерел відомо [3–6], що на Хортиці козаки також постійно вдосконалювали навички володіння короткою і довгою сокирою, списами та сталевими прутами. Стрільба з пістоля у козаків була теж важливим елементом підготовки. Між походами козаки проводили змагання в майстерності самооборони, що давало їм можливість вдосконалити практичні навички. Виховання фізично та морально забезпечувала достатньо ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; її фізичне виховання у січових школах і школах джур.

Аналізуючи наукову літературу, історичні документи, фольклорні та географічні матеріали, констатуємо, що на Запорозькій Січі існував культ фізично досконалої людини. Він був зумовлений тим, що: запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей; свій вільний час запорожці присвячували виконанню фізичних вправ та особистій бойовій підготовці; одним з основних критеріїв переходу молодика у вищий ранг „істинного“ запорожця була його фізична підготовленість; у січових школах і школах джур панувало фізичне виховання; існувало чимало легенд і переказів про надприродні можливості козаків, які часто переповідали їх молоді. Поєднання культу фізичної досконалості, високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру. Водночас, убираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українців за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу.

Система підготовки, виховання характеру в жорстоких рукопашних двобоях, в яких перевага віддавалася техніці самооборони, вдосконаленню майстерності та надбанню змагального духу запорозьких козаків, були покладені в основу хортингу.

Тож кілька років тому група заслужених тренерів і майстрів спорту контактних видів єдиноборств, керуючись власним спортивним досвідом участі в змаганнях

найвищого рівня та давніми традиціями виховання молоді, створили новий вид змішаного єдиноборства – хортинг, який успішно розвивається спортивному аматорському і професійному напрямах, визнаний в Україні та понад двадцяти шести країнах світу.

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі.

Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Перший навчально-тренувальний семінар з хортингу було проведено у м. Києві (20 вересня 2008 р.). У ньому взяли участь 65 тренерів, інструкторів і спортсменів із 14 областей України. Після цього хортинг почав поширюватися в різних областях країни. 25 березня 2009 року відбулася офіційна реєстрація Української Федерації Хортингу в Україні. Перший всеукраїнський турнір з хортингу серед юнаків, кадетів та юніорів (96 спортсменів з різних областей України) пройшов у смт. Пуща-Водиця (29 березня 2009 р.), а перший всеукраїнський турнір серед дорослих – на спортивній базі загальноосвітньої середньої школи № 104 м. Києва (10 травня 2009 року).

Видатною подією щодо популяризації та розвитку хортингу було рішення колегії Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (від 09.02.2010 р. № 1/5.3.3.) про внесення хортингу до Переліку визнаних видів спорту в Україні. На підставі рішення колегії Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (№ 306 від 9 лютого 2010 р.) „Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні“, зареєстрованим Міністерством юстиції України (25 лютого 2010 р. за № 186/17481), „хортинг“ було внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні (№ 71).

За короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчу та навчально-виховною діяльністю всі області України й Автономну Республіку Крим. Видатні поети і музиканти складають вірші та пишуть пісні про національний вид спорту України – хортинг, який має свої атрибути, емблему, прапор, гімн та марш хортингу. Відомі художники пишуть картини на тематику цього національного виду спорту України. Чималою подією в розвитку хортингу в Україні стало його офіційне введення до варіативної частини програм з фізичної культури для 5-9 і 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Сучасний хортинг як спортивне єдиноборство обіймає результат узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України та багатьох інших країн світу, які збагатили його техніку найбільш ефективними й раціональними прийомами, об'єднавши найкращі досягнення різних видів єдиноборств. Таким чином, хортинг представляє новий напрям комплексного змішаного єдиноборства у світі (ММА Horting), але два різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють його від інших єдиноборств завдяки своєрідним правилам змагань, які донині у світовому спорті не застосовувались. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників змагань з хортингу.

Всесвітня Федерація Хортингу підтримує відкрите конструктивне співробітництво з усіма, хто готовий зміцнювати позиції хортингу на міжнародній арені. Громадська організація „Міжнародна Федерація Хортингу“ зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України (6 серпня 2009 р., свідоцтво № 3162) за поданням 7 країн світу: України, Росії, Куби, Греції, Литви, Грузії, Туркменістану. Станом на 1 січня 2014 р. членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова.



Популярність хортингу у світі спорту дедалі зростає, про що свідчить діяльність World Horting Federation, яка у різних країнах щороку реєструє нові національні федерації цього виду єдиноборств. На сьогодні офіційно зареєстровані Міністерствами юстиції інших держав національні спортивні федерації хортингу в таких країнах: Україні, Росії, Латвії, Словаччині та Вірменії. У світі хортинг набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівня спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики та ін.

Під знаменами хортингу збирається дедалі більше провідних фахівців спорту з різних куточків України, переважна більшість яких мають вищу спеціальну освіту і є спеціалістами та магістрами з фізичного виховання. На даний момент хортинг включено до Єдиної Спортивної Класифікації України (ЄСКУ). За результатами проведення офіційних спортивних змагань державними органами з фізичної культури та спорту понад 60 спеціалістам федерації хортингу присвоєно кваліфікацію „Тренер вищої категорії“, понад 40 судцям – звання „Суддя національної категорії“, понад 100 спортсменам із різних областей – почесне звання „Майстер спорту України“.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України – від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, головний стрижень виду спорту хортинг – це багатовікові традиції, що передавалися від покоління до покоління, від часів сарматів – до Київської Русі, а далі – до запорозьких козаків.

Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та вкорінення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних, навчально-тренувальних семінарах, змаганнях та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру [1–5; 7].

Таким чином, можна зробити **висновки**:

1. Слово „хортинг“ походить від славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу.
2. Хортинг офіційно визнаний Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту національним видом спорту України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.).
3. Станом на 1 січня 2014 р. членами МФХ є 26 країн світу.
4. Хортинг сприяє зміцненню загальнолюдських принципів суспільства, обстоюючи питання збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді; відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу.
5. Хортинг сьогодні – це регулярна участь у навчально-методичних і навчально-тренувальних семінарах; апробація правил змагань під часи самих змагань різних рівнів; отримання кваліфікації – „Тренер вищої категорії“; присвоєння звання – „Суддя національної категорії“; присвоєння почесного спортивного звання – „Майстер спорту України“ [1–5].

#### **Список використаних джерел**

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“ у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
3. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів: навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

4. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки і запорозьких козаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в рідній школі. – 2000. – № 2. – С. 48.
5. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua>.
6. Приступа Є. Н. Традиції фізичної культури / Є. Н. Приступа. - К.: ІЗМН, 1997. – С. 135–138.
7. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А.В., 2010.
8. Руденко Ю. Козацько-лицарське виховання учнівської і студентської молоді: монографія / Ю. Руденко, Ю. Мельничук. – К., 2011.
9. Яворницький Д. І. Історія запорозьких козаків: у 3-х т. / Д. І. Яворницький. – К.: Наукова думка, 1990.

*Юлія Дорошенко, Вероніка Барановська,  
студенти Університету державної фіскальної служби України  
Науковий керівник:*

*А. В. Серветник, старший викладач кафедри  
фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ*

### **ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ**

Проблема історії виникнення, становлення й розвитку нових видів національних єдиноборств завжди викликала підвищений інтерес у науковців, практичних працівників, учителів фізичної культури, тренерів і спортсменів. Це пояснюється, насамперед тим, що дана проблема має історичне, теоретичне й практичне значення. Глибоке знання історії виникнення спортивних єдиноборств позитивно впливає як на розвиток теорії і методики національних видів спорту так і на пошук ефективних форм залучення й підготовки підростаючого покоління до регулярних занять народними видами єдиноборств, які мають давню історію підготовки підростаючого покоління до захисту рідної землі від ворога.

На сьогоднішній день для популяризації здорового способу життя спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання всіх верств населення України. Крім того, спорт розвиває ініціативність, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість і т. ін. у людей, які ним займаються систематично. Хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Для всіх верств населення актуальним хортинг залишиться назавжди, бо це один із найстаріших видів бойового мистецтва на теренах нашої країні, хоча найбільшого розвитку та визнання він отримав лише в незалежній Україні. Використання славетних надбань наших нащадків, які несуть із собою потужний потенціал розвитку особистості, відродження національних традицій, які мають своєю метою виховання справжньої людини-рицаря, є обґрунтованим та цілеспрямованим заходом, що має використовуватися та впроваджуватися в практику виховної роботи якомога масштабніше для виховання особистості.

Аналіз праць дослідників історії Запорозької Січі Ю. Руденка, Ю. Мельничука, Є. Приступи, В. Сергійчука, Д. Яворницького та ін. засвідчує, що в системі психофізичної підготовки українських козаків велика роль відводилася бойовим мистецтвам. Це пов'язано з тим, що козаки постійно перебували в суворих умовах бойових дій, у тривалих військових походах, екстремальних ситуаціях виживання в надзвичайно складних життєвих обставинах та змаганнях із стихійними силами природи. Суворий час вимагав напруження фізичних і психічних сил та дотримання жорсткої дисципліни в процесі бойової підготовки молоді й формування в неї готовності захищати рідну землю від ворога.

На сьогоднішній день вивченням хортингу займаються В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, В. Івашковський, М. Зубалій, К. Кукушкін, І. Малинський, В. Сергійчук, В. Оржеховська, О. Остапенко, Т. Федорченко та ін. [2-5].

Слово „хортинг“ походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме острів Хортиця став тим оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво українського народу з метою захисту рідного краю.

Вершиною бойових єдиноборств у козаків була система козацького характерництва. У народі це мистецтво відоме під назвою „господар ночі“. У народній пам'яті боротьба характерників овіяна невмирущою славою, ореолом легендарності і поваги. Деякі козаки-характерники настільки розвивали свої фізичні якості, внутрішні психічні сили і можливості, що досягали надзвичайних успіхів у розвитку індивідуальних здібностей.

Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів, та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або навіть групи козаків. Традиційні двобої у живому колі козаків, які отримали влучну назву „хорті“, проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці і під час походів, і під час відпочинку, для того щоб підтримувати бойові навички на випадок смертельних сутичок із ворогом. У козацький хорт (відкрите коло з козаків) виходили учасники двобоїв без зброї, заздалегідь віддаючи її товаришам по куреню. Якщо у хорт козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанях не було прихованої зброї, а самі учасники двобою були тверезі. Будь-які порушення цих правил каралися позбавленням права голосу на козацьких нарадах [4].

У проведенні ігрищ і двобоїв могли брати участь представники будь-яких народностей, головне – дотримання людських правил: не кусатися, не лізти у штани (це означає не хапати за пах), не виколовувати очі, не виламувати пальці, не класти каміння у ганчір'я, яким обмотували руки, і не бити суперника головою об землю. Все інше тими первинними правилами було дозволено. Козацьке коло – хорт позначали на землі шляхом окреслення палицею кола, або на траві, визначаючи територію хорту невеличкими кілочками чи гілками дерева. Двобої проводилися доти, поки один із бійців не опинявся зверху на переможеному суперникові або до можливої втрати свідомості одного із суперників. Коли перемога одного козака над іншим ставала очевидною, наглядовий подавав команду припинити двобій, розбороняв сугичку, відтягуючи верхнього хортингіста, щоб той не мав можливості покалічити або смертельно вразити суперника.

У період між походами на Січі лікувалися травами за народними методами загоєння ран, використовували методики оздоровчих фізичних навантажень для одужання та з профілактичною метою, засоби оздоровчого дихання та виконання фізичних вправ для підтримки належного стану здоров'я, проводилися змагання з майстерності самозахисту. Система підготовки, виховання характеру в жорстоких рукопашних двобоях, в яких перевага віддавалася техніці самооборони, вдосконаленню майстерності та надбанню змагального духу запорозьких козаків, і були покладені в основу національного виду спорту хортинг [4].

У критичний для незалежності України час рятувати її почали справжні патріоти: військові та спортсмени. Саме вони були ініціаторами заснування хортингу. Питання виникнення хортингу як бойового мистецтва пов'язане з вирішенням багатьох завдань: із засвоєнням бойової та спортивної виховної практики, яка спрямована на становлення світогляду спортсменів; формуванням у спортсменів загальнолюдських якостей через засоби та методи хортингу, вихованням гідних членів суспільства, що використовують надбані спортивні навички на користь собі та людям.

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

цінностей українського народу. Перший навчально-тренувальний семінар з хортингу було проведено у м. Києві (20 вересня 2008 р.). У ньому взяли участь 65 тренерів, інструкторів та спортсменів із 14 областей України. Після цього хортинг почав поширюватися по різних областях країни. 25 березня 2009 року відбулася офіційна реєстрація Української Федерації Хортингу в Україні. Перший всеукраїнський турнір з хортингу серед юнаків, кадетів та юніорів (96 спортсменів з різних областей України) пройшов у смт. Пуща-Водиця (29 березня 2009 р.), а перший всеукраїнський турнір серед дорослих – на спортивній базі загальноосвітньої середньої школи № 104 м. Києва (10 травня 2009 року) [1].

Перший офіційний чемпіонат України серед чоловіків та жінок відбувся у м. Бровари Київської області (26–27 березня 2011 р.) на спортивній базі Економіко-технологічного університету, в якому взяло участь понад 120 учасників із 16 областей України. За підсумками проведення переможцям змагань були вперше присвоєні спортивні звання „Майстер спорту України“. Першим майстром спорту України з хортингу став студент Національного університету фізичного виховання і спорту України – Олександр Милов (тренер В. С. Шевчук). А другий чемпіонат України серед чоловіків та жінок відбувся на головній спортивній арені України – у Київському палаці спорту (22–23 березня 2012 р.), в якому взяли участь збірні команди 18 областей України (157 спортсменів). Того ж року було успішно проведено Відкритий Кубок України з хортингу (м. Дніпродзержинськ Дніпропетровської області), в якому взяли участь понад 30 команд України та Росії (172 учасники з 22 областей України та збірна команда з хортингу Російської Федерації). Третій офіційний чемпіонат України федерація хортингу також провела у Київському палаці спорту (22–23 березня 2013 р.), в якому змагалися кращі збірні команди країни та Автономної Республіки Крим (загалом 21 області України) [3].

Отже, можемо зробити **висновки**, що хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та вкорінення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних, навчально-тренувальних семінарах, змаганнях та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру. Хортинг сприяє зміцненню загальнолюдських принципів суспільства, обстоюючи питання збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді; відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу.

#### **Список використаних джерел**

1. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України [Електронний ресурс]. // Режим доступу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/Tmh\\_2014\\_1\\_8.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Tmh_2014_1_8.pdf).
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. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
4. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 48.
5. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707683/1/2016%2C%20%D0%A2%D0%9C%D0%A5%2C%20E2%84%96%205%20%D0%9E%D0%A0%D0%96%D0%95%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90.pdf>.

*Діана Змитрович,  
студентка Університету державної фіскальної служби України  
Науковий керівник:*

*С. О. Гаєва, старший викладач кафедри  
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*  
**ХОРТИНГ – УКРАЇНСЬКЕ ЄДИНОБОРСТВО**

Сьогодні для популяризації здорового способу життя спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання всіх верств населення України. Крім того, спорт розвиває ініціативність, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість і т. ін. у людей, які ним займаються систематично. Хортинг – новий вид спорту, зароджений в Україні. Це комплексна система фізичної підготовки для дітей та юнацтва, яка дуже швидко стала популярною, і була підтримана спортивними організаціями та переросла в досить сильний фізкультурно-оздоровчий рух в багатьох містах і областях України.

Вивчення праць дослідників історії Запорозької Січі Ю. Д. Руденка, Ю. Л. Мельничука, Є. Н. Приступи, В. І. Сергійчука, Д. І. Яворницького та інших засвідчує, що в системі психофізичної підготовки українських козаків велика роль від-водилася бойовим мистецтвам. Це пов'язано з тим, що козаки постійно перебували в суворих умовах бойових дій, у тривалих військових походах, екстремальних ситуаціях виживання в надзвичайно складних життєвих обставинах та змаганнях із стихійними силами природи.

Хортинг – вид спортивних єдиноборств, який з'явився на світ 2009 року. Слово «хортинг» походить від острова Хортиця – колись столиці запорізьких козаків. Хортинг є симбіозом кікбоксингу та боротьби. Дозволені удари ногами по ногах, руками в голову і в корпус. Бої проходять у 2 раунди. Перший – в шоломах і 12-унцевих рукавичках, другий – без захисту (можливі наколінники). Для проведення чемпіонатів уряд створив Українську федерацію з хортингу. Клуби з хортингу є у 29 областях України. Також щорічно проходять конкурсні відбори на чемпіонат Європи з єдиноборств.

Українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система «хортинг» за короткий час існування набула популярності не лише серед дітей та молоді, а й широкого загалу населення, отримала державну підтримку, реформувавшись у національний вид спорту, який було засновано в Україні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ №3000 від 21 серпня 2009 р.). Цим наказом Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Е. А. Єрьоменку як президенту Всеукраїнської федерації хортингу до 20.08.2011 року розробити програму і розвитку нового виду спорту на 4 роки, відповідні пропозиції щодо спортивної класифікації, правила проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації до їх проведення та суддівства, передбачити заходи щодо подальшого розвитку цього виду спорту в Україні [3].

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі. Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Перший навчально-тренувальний семінар з хортингу було проведено у м. Києві (20 вересня 2008 р.). У ньому взяли участь 65 тренерів, інструкторів та спортсменів із 14 областей України. Після цього хортинг почав поширюватися в різних областях країни. Невдовзі навчально-тренувальні семінари з хортингу були проведені у містах: Дніпропетровську (25-27 вересня 2008 р.), Запоріжжі (28 вересня 2008 р.), Донецьку (10-12 жовтня 2008 р.), Рівному (18 жовтня 2008 р.), Трускавці (27-28 жовтня 2008 р.), Броварах (29 листопада 2008 р.), Лубнах (17-18 січня 2009 р.), Судаку (3-4 березня 2009 р.) [1].

Видатною подією щодо популяризації та розвитку хортингу було рішення колегії Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (від 09.02.2010 р. № 1/5.3.3.) про внесення хортингу до Переліку визнаних видів спорту в Україні. На підставі рішення

колегії Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (№ 306 від 9 лютого 2010 р.) «Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні», зареєстрованим Міністерством юстиції України (25 лютого 2010 р. за № 186/17481), «хортинг» було внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні (№ 71).

Новий український вид спорту хортинг сформувався як спортивне єдиноборство в результаті узагальнення багаторічного національного й міжнародного досвіду та творчих підходів до занять тренерів, учених, відомих спортсменів. З упровадженням хортингу в багатьох країнах світу його техніка значно збагатилася, бо до неї були включені найбільш ефективні й раціональні прийоми, що сприяють кращим досягненням у спортивному єдиноборстві. Тому хортинг є у світовому спортивному співтоваристві новим напрямом комплексного змішаного єдиноборства (ММА Horting).

Практика засвідчує, що найбільш динамічно розвивається хортинг в Україні. Він набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програм, у яких містяться питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівнів підготовленості спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики та ін. У календарних планах Міжнародної федерації хортингу раз на два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання серед дорослих, юнаків, юніорів, учнівської молоді. Це, насамперед, чемпіонати світу, кубки світу, чемпіонати Європи, кубки Європи, відкриті міжнародні турніри тощо. Планування всеукраїнських і міжнародних заходів здійснюється в тісному співробітництві з Міністерством молоді та спорту України [2].

Отже, ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися покоління до покоління цього виду спорту в Україні. У даний період хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного й духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій. Заняття хортингом сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей молоді шляхом залучення її до регулярних тренувань, участі в спортивних змаганнях, навчально-тренувальних семінарах та інших фізкультурно-оздоровчих заходах [1-3].

#### **Список використаних джерел**

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А.В. – 2009. – 227 с.
3. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua>.

*Анастасія Івашко,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*С. А. Рябіна, старший викладач кафедри*

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

#### **ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ – ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ**

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

*Мета:* теоретично дослідити виникнення та розвиток хортингу – національного спорту; уточнити, наскільки важливим цей вид спорту є для сучасної української молоді.

Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме острів Хортиця став тим оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво українського народу з метою захисту рідного краю.

У період між походами на Січі проводили змагання з майстерності самозахисту, що давало змогу козакам удосконалювати практичні навички. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу, як виду спорту.

Хоча від часів козацтва минуло багато літ, в Україні й досі відроджуються і розвиваються традиційні українські єдиноборства. Найвагомішу роль у цьому відіграє генетична пам'ять народу. На жаль, тих, хто перейняв козацьке бойове мистецтво від батьків, майже не залишилося. Тому сьогодні група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись власними відчуттями й віковими традиціями, створила національний вид спорту під назвою «хортинг». Тож ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися покоління до покоління [1; 2].

Хортинг – вид спортивних єдиноборств, створений в Україні. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій. Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 3000 від 21 серпня 2009 року визнано народжений в Україні вид спорту – хортинг. Розробка його правил змагань була спрямована на виключно природній винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства, ініціатором якого виступив Е. А. Єрьоменко.

Правила змагань включають 6 розділів змагань:

1. «Хортинг» – основний двораундовий комплекс.
2. «Двобій» – правила першого раунду.
3. «Ногдаун» – правила другого раунду без боротьби.
4. «Форма» – демонстрація навчально-спортивних комплексів.
5. «Показовий виступ» – демонстрація техніки груповим виступом спортсменів.
6. «ММА HORTING» – правила Професійної Ліги Хортингу.

Основне завдання хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, привчити дітей і юнацтво до здорового способу життя, відволікти їх увагу від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

Нещодавно була створена Всесвітня Федерація Хортингу – WORLD HORTING FEDERATION. Популярність цього виду спорту в Україні і в світі постійно зростає. Офіційні заявки про вступ до цієї міжнародної організації вже подали понад 20 країн світу, серед яких – Росія, Сполучені Штати Америки, Куба, Греція, Німеччина, Японія, Монголія, Іран, Азербайджан, Казахстан, Північна Корея, Латвія, Молдова.

У хортингу зазначені вікові групи людей, які в змозі змагатися між собою за певними коректними чітко наведеними правилами. Вагові категорії в змаганнях з хортингу серед дорослих в змозі охопити всіх бажаючих спортсменів і демократично порівняти їх в двобій: жіночих – 8 категорій, чоловічих – 9 вагових категорій. Дані категорії існують і в змаганнях серед вікових груп ветеранів, а це означає що людині, яка бажає продовжити змагальне життя в хортингу, не треба додатково змінювати чи навмисно утримувати свою вагу після активного періоду виступів в змаганнях серед дорослих. У змаганнях серед дорослих, якщо не виявився переможець за основний час двораундового комплексного поєдинку, надається безтерміновий третій додатковий раунд, який проводиться до наявної переваги одного спортсмена над іншим, що сприяє вихованню справжнього бійцівського духу у спортсменів хортингу, ведення ними запеклих безкомпромісних двобоїв до істинної беззаперечної перемоги.

Основним компонентом міжнародної символіки хортингу є її офіційна емблема – графічне зображення п'яти різнокольорових чоловік з усіх континентів в єдиному строю у різних бойових та феєричних стійках. П'ять відповідних кольорів людей означають п'ять континентів землі, що символізує загальний спортивний та бойовий дух спортсменів хортингу всього світу.

Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та вкорінення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру [2].

Таким чином, можна зробити **висновки**, що слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Хортинг офіційно визнаний Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту національним видом спорту України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.). Він сприяє зміцненню загальнолюдських принципів суспільства, обстоюючи питання збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді; відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу.

#### **Список використаних джерел**

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

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

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

**УДК 37:159.947.23:796.85**

*Казакова Анна,*

*студентка Харківського національного університету радіоелектроніки  
Науковий керівник:*

*А. М. Литвиненко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри  
фізичного виховання Харківського національного університету радіоелектроніки*

#### **ХОРТИНГ - НАЦІОНАЛЬНИЙ БРЕНД УКРАЇНИ У СВІТІ**

**Анотація.** У статті охарактеризовано сучасний український вид єдиноборства – хортинг. Зазначена духовна фізична та психологічна основа цього виду спорту, роль хортингіста, оточення та тренера у подальшому розвитку хортингу. Описано: міжнародні перспективи та сучасне положення на світовій арені; чим відрізняється хортинг від інших видів єдиноборств, особливості проведення змагань; роль хортингу у житті спортсмена; основні функції хортингу; роль проведення різних заходів для подальшої популяризації хортингу; мета цієї дисципліни. Також зазначено походження хортингу та патріотичне виховання, що складають основу філософії цього виду єдиноборства; основні принципи тренування, які допоможуть тренуватися максимально ефективно; роль дисципліни, самодисципліни та колективу в досягненні спільного успіху.

**Ключові слова:** хортинг, дисципліна, ефективність, тренування, спорт, розвиток, діяльність, єдиноборство, здоров'я, змагання, випробування, мораль.

Кожна людина розуміє корись спорту в нашому бурхливому, рухливому та стрімкому житті. Необхідно виконувати фізичні вправи, щоб підтримувати форму та піклуватися про здоров'я. Основний вид діяльності сучасної людини найчастіше не



пов'язаний з фізичною напругою. Зазвичай це сидяча праця, що атрофіє м'язи та є причиною багатьох захворювань у майбутньому. Тож потрібно подбати про себе ще завчасно, зберегти свою енергію, яку молодь сприймає за належне. Вже в школі учні прибувають більшість часу прибувають в нерухомості. Потім ця тенденція триває в університеті та на роботі. Але наше тіло призначене для руху. У старі часи люди мусили виконувати важку фізичну працю, щоб прокормити себе та своїх дітей. Тепер вона перекидана на плечі техніці, що, звісно, покращило рівень життя людини, але зовсім позбавило її фізичних вправ, яких так потребує наше тіло для нормального функціонування. Свідома людина обов'язково виділить час в своєму житті для заняття спортом. Батьки повинні подумати про майбутнє своїх дітей і ще з дитинства привити любов до праці та спорту [1].

Але який вид спорту вибрати? Він повинен розвивати людину не тільки фізично, але й духовно. Більшість людей направляють свій погляд у бік єдиноборства, тому що вони позбавляють страху, надають можливість себе захистити у складній ситуації та виховують швидкість реакції. Існує багата палітра різних напрямків єдиноборств, кожен з яких цікавий по-своєму. В деяких більша увага приділяється оволодінню бойовій техніці руками. Яскравим представником такого єдиноборства є бокс. В деяких упор йде на ноги. Ще можна розділити види єдиноборств на ударні та кидкові. Є також такі, що поєднали в собі декілька різноманітних технік та напрямків. До них можна віднести хортинг – молодий, національний вид спорту України, що активно розвивається. Його назва походить від славетного острова Хортиця, де споконвіків виховувались сильні мужні та хоробрі воїни – козаки. Усі знають, що на острові царила залізна дисципліна. Найменше відхилення від обов'язків суворо каралося. Завдяки цьому козаки досягли значного успіху у війсьній майстерності. Звертаючись до традицій, що передавалися із покоління в покоління, до своїх предків, якими пишається ціла країна, було відроджене бойове мистецтво, що практикувалось козаками. День у день воїни покращували свою майстерність, відточували старе та винаходили нове. Все це відобразилося у хортингу. Він поєднує в собі використання в бою рук та ніг, кидкові та ударні техніки. У першу чергу хортинг виховує у людини почуття національної гідності, надає можливість відчувати єдність зі своїм корінням та народом. Адже так чудово бути частиною чогось шановного та вічного [2].

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

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

Хортингіст повинен поважати тренера та слухатися усіх його наказів – таким чином відбувається формування дисципліни. Він повинен з повагою відноситися не тільки до своїх прихильників та і до своїх суперників. У той же час потрібно з розумом оцінювати свій рівень підготовки. Тренер допоможе зрозуміти на якому етапі вже знаходиться хортингіст та задасть

вектор подальшого руху, але кінцеві результати залежать в більшій мірі від самого бійця. Кількості часу, сил та працьовитості, що буде вкладено в процесі тренування визначає стільки самоповаги отримує людина через деякий час. Про кінець цього шляху і не може бути мови, це вічний процес самовдосконалення, бо завжди є чого прагнути, є що розвивати. Найкращі результати досягаються в сприятливих умовах. Оточення повинно поважати та заохочувати юного бійця до подальшого розвитку в цьому напрямі. Найбільший вплив надходить від сім'ї. Особливо для дітей важливо мати підтримку з цього боку, але і доросла людина від цього б не відмовилася. У першу чергу тренування повинні приносити задоволення. Якщо в команді буде присутнім здоровий змагальний дух, то це викличе бажання належно виконувати вправи, щоб бути кращім з кращих. Це формує належні цінності, направлені на покращення рівня життя свого та оточення. Як кажуть, людина – це середньоквадратичне його оточення. Тобто якщо нас будуть оточувати люди здорові, сміливі та надійні, то в нас також виникнуть з часом такі риси характеру. Клуб хортингу – це якраз таке місце [4].

Внутрішній стиль хортингу підходить для людей, які вже мають великий досвід фізичного тренування, гарно вивчили і знають свої можливості, вміють працювати з собою, досягли певного рівня в соціальній сфері та у сфері самопізнання, достатньо усвідомлені та здатні відкриватися, які хотіли б заглянути в себе глибше і відкрити нові горизонти. Тренування за методиками внутрішнього стилю призначені для більш глибокого просування по шляху хортингу, пізнання себе й оточуючих, оволодіння новими методиками роботи з собою для опрацювання глибинних підсвідомих особистих комплексів та якостей характеру.

На початковому етапі прийоми внутрішнього стилю виконуються за розподілом, що дає можливість учневі безперервно контролювати власну стійкість, а інструкторові дозволяє оцінити, наскільки правильно учні розуміють оздоровчі техніки хортингу і вказати своєчасно на їхні помилки. На подальших етапах навчання учням дозволяється виконувати техніки в своєму темпі, домагаючись характерної для внутрішнього стилю хортингу плавності виконання. Але тільки бажання займатися самостійно є основною рушійною силою всередині самосвідомості учнів, яка робить їхню психіку благодатною для зрозуміння значення методик внутрішнього стилю бойового мистецтва хортинг для самовдосконалення, самовиховання та самопізнання. Тренування в хортингу – це не просто комплекс фізичних і ментальних вправ, але і заняття по роботі зі свідомістю, щоб навчитися розслаблятися і концентруватися. Одне з визначень, яким ми періодично користуємося, і в яке вкладається неабияка частка поняття, звучить дуже просто: «бойове мистецтво – це мистецтво розуміння своїх можливостей». Але напускання загадковості в значення бойових мистецтв характерно для багатьох сучасних представників суспільства, що займаються цими мистецтвами. Такий пафос працює як інструмент для створення бойової завіси та є одним з інструментів ведення розмовного двобою проти всіх і всього, виявляючи стан вічного страху всередині теоретика.

Він є вірним критерієм і вказівкою на відсутність необхідних якостей для осягнення істинної суті єдиноборства. Підсвідомість функціонує як сховище знань і минулого досвіду. Дані, що зберігаються в підсвідомості, утворюють свідомість. Необхідно перешкоджати проникненню будь-яких негативних даних в нашу підсвідомість [5].

Треба завжди розширювати позитивну енергію з тим, щоб прожити своє життя з позитивним ставленням до бойового мистецтва та взагалі до оточуючого світу. В іншому випадку бойове мистецтво буде схоже на технологію використання негативних енергій і мотивацій, що ведуть до виникнення конфліктів та вияву неконтрольованих потоків сил, що реалізується в непереборне бажання хлопців завдати один одному фізичної шкоди і викликати больові відчуття, з метою переконання супротивника у власній правоті і перевазі своєї ідеологічної позиції. Тобто, ми природним чином періодично потрапляємо в такі стани, з яких випливає необхідність з'ясування стосунків із застосуванням сили, як моральної, так і фізичної. Бо нормальній людині безперечно хочеться навчитися виявляти свою розумність у всіх процесах, куди вона волею долі залучається. Натомість хортинг – це не тільки бойове мистецтво, це спосіб швидко і глибоко мислити. Так як вже тривалий час існує дуже агресивне середовище перебування, що базовим фоном проходить через всі ситуації

природного спілкування людей, спочатку не пов'язаних між собою будь-якими задалегідь певними типами зв'язків, то певна кількість людей, втягнутих у середовище подібного спілкування, опановують першими силовими навичками вирішення конфліктів у свою користь, після чого починають логічно спрямовувати свої помисли на подальший розвиток. Тобто, освоївши основи бойової техніки, вони починають шукати відповіді на питання іншого рівня, які виникли в процесі навчання цим технікам. Але в процесі навчання бойовим мистецтвам обов'язково проходить зміна психологічної структури, що може йти по двох напрямках: позитивному та деструктивному [6].

Деякі люди знаходять собі виправдання, ніби в них немає часу на спорт. Але це зовсім невірний підхід. По-перше, найкращий відпочинок – це зміна розумової та фізичної активності. По-друге, фізичні вправи стимулюють роботу мозку. Тобто після тренування рішення важкої задачі, яка потребує задіяння значної кількості розумових ресурсів, прийде значно швидше. Тренуватися необхідно у будь-якому разі, навіть якщо ви не прагнете досягнути значних висот. За допомогою регулярних вправ ви стаєте з кожним разом все краще, ніж були до того. Кожній людині потрібна самореалізація та відчуття власної гідності. На змаганнях можна показати себе, подивитися який рівень мають інші спортсмени. Це дозволить пізнати себе краще та викличе бажання тренуватися ще старанніше. Правила в хортингу дуже продумані. Ситуація де суддя може засудити одного з суперників зовсім виключається, тому що у випадку суперечного бою надається 3 раунд, котрий триває доти, доки один із учасників не здається. Хортинг знайшов своїх прихильників не тільки в Україні, він вже відомий у всьому світі. З хортингу відбуваються міжнародні змагання та навіть кубок Світу [5].

Визначальною функцією сучасного спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре, але не антагоністичне суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень.

Все це обумовлено відповідними спортивними класифікаціями та правилами змагань. Безпосередня мета змагальної діяльності в українському національному виді спорту хортинг – досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над суперником, прийнятих умовно за критерій досягнень. Змагальна діяльність допомагає виявляти резервні можливості спортсмена хортингу.

Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з іншого – сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект. Для цього існують певні філософські принципи хортингу як бойового мистецтва, яке призначене нести виховні функції. Дана функція підвищення фізичної активності та певного рівня володіння прийомами самозахисту, технікою і тактикою хортингу, передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

Оздоровча і рекреаційно-культурна функція виду спорту хортинг спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків. Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці через згуртування працюючих тренерських колективів, встановлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя, які закладаються на тренуваннях хортингу та підтримуються людиною впродовж спортивного шляху й подальшого життя. Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах, що позитивно відображене у поведінці спортсменів хортингу в нестандартних життєвих ситуаціях. Видовищна функція з одного боку задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі вболівальників, з іншого – створює прекрасні умови для просвітницької роботи та реклами

виду спорту хортинг з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять цим бойовим мистецтвом та фізичними вправами. Економічна функція полягає у самозабезпеченні фінансовими засобами розвитку спорту. Джерелом фінансування можуть бути самоокупні групи навчання, спортивні лотереї, виробнича і видавнича діяльність, реклама і спортивна атрибутика хортингу, комерційні спортивні заходи тощо. Престижна функція полягає в тому, що успіхи в розвитку спорту та перемоги спортсменів піднімають престиж окремих людей і колективів, регіонів, держави в цілому, оздоровлюють націю, залучають дітей та юнацтво країни до занять хортингом, фізичною культурою і спортом, привчають молодь до здорового способу життя [6].

Хортинг – це спорт самоконтролю. Ти повинен розуміти природу страху, щоб можна було ним керувати. Самодисципліна поступово гартує людину таким чином, що вона може навчитися керувати навіть своїм страхом. Страх у філософії хортингу як вогонь. Ти повинен змусити його працювати на тебе: «він зігріє тебе в холод, ти зможеш приготувати на ньому їжу, коли голодний, він освітить тобі дорогу в темряві і виділить енергію. Але якщо ти випустиш його з-під контролю, він може поранити і навіть вбити тебе». У спортивні зали хортингу приходять займатися люди різні як за своїм фізичним станом, так і за духовною складовою, але вже через короткий час стають абсолютно іншими, більш відповідальними за своє життя і свою поведінку в суспільстві. Дисципліна і самодисципліна – це насамперед складова частина кожного з нас, це свобода в певних рамках, які ми самі встановлюємо і демонструємо для себе і суспільства [7].

Домогтися мети або гарного відношення до себе вчителя й оточуючих людей, можна тільки постійно працюючи над собою, а починати треба з простого, самого звичайного і земного, наприклад, намагатися не спізнюватися і не пропускати без поважних причин заняття або роботу, навчитися з повагою ставитися не тільки до себе і членів сім'ї, але й до оточуючих людей, бути людиною слова і справи, ніколи не обманювати. У суспільстві потрібно навчитися бути не тільки особистістю, але й складовою частиною всього колективу. Дисципліна перед початком тренування вимагає, щоб всі учні вже стояли вишикувані в залі і чекали початок занять. При відлученні Вчителя у цей момент учні повинні вміти мовчки стояти в тому строю, в якому були перед початком занять, чекаючи приходу Вчителя. Ніхто з самодисциплінованих учнів не має бажання піти з залу, а продовжує стояти, демонструючи приклад самодисципліни і сили духу. Це серйозні практичні випробування для кожного з учнів, але вони повинні знати принципи школи, колективної та особистої дисципліни, вміти проходити такі, або й складніші дисциплінарні випробування і бути єдині до кінця. У ці миті на душі у учнів має бути гордість за кожного з них і за школу в цілому, за те, що вони єдиний сильний колектив справжніх особистостей. Дисципліна школи та етикет, можуть виховати в учнів силу і відповідальність, підняти їх на нову, більш якісну ступінь людського розвитку та вдосконалення. І це все для учнів зробив їхній вчитель [6].

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня Федерація Хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у м. Києві Е. Єрьоменко, являє собою міжнародну громадську організацію фізкультурно-спортивного спрямування і розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені. В Міжнародних правилах хортингу є декілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основним з яких є двораундовий комплекс спортивного двобою, який дозволяє охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені у спортивну змагальну програму. Даний вид спорту, як спортивне єдиноборство, сформувався в результаті узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, вчених, спортсменів України, а з розвитком і багатьох інших країн світу, які збагатили техніку хортингу, привнесли в неї найбільш ефективні і раціональні прийоми, об'єднав свої кращі досягнення у єдиноборствах. Отже, хортинг є представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства у світі (ММА Horting), але різнопланові два раунди двобою суттєво відрізняють даний вид спорту від інших, завдяки

розробленим правилам змагань, яких до даного моменту в світі не застосовувалось. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів з багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників на спортивних заходах з хортингу [3].

#### Список використаних джерел

1. Литвиненко А.М. Аналіз особливостей техніко-тактичного арсеналу спортсменів різної кваліфікації в хортингу / А. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 205–210.
2. Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу / А. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 147–152.
3. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції 7-8 квітня 2017 року, Том 2, - Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2017. – С. 188–190.
4. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах» – Дніпропетровськ, 15 квітня 2015. – С. 182–184.
5. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua>.
6. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/707688/1/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A.pdf>.
7. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1062 с.

*Ольга Кучер,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*З. М. Діхтяренко, канд. пед. наук, доцент кафедри*

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

### **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ, ЯК КОЗАЦЬКОЇ БОРОТЬБИ**

*Анотація.* У статті досліджено актуальність даної теми, проаналізовано тлумачення понять: хортинг, хорт, двобій. Визначено головне завдання на сьогодні - зробити хортинг ще більш популярним в Україні. Досліджено основну мету хортингу. Спорт як органічна частина фізичної культури надає можливість виявляти та уніфіковано порівнювати досягнення людей у різних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення. У статті автор звертається на літературу науковців-практиків та аналітичні дані з останніх відомостей, опитувань, рейтингів та кваліфікацій.

**Ключові слова:** хортинг, Хортиця, Запорізька Січ, федерація хортингу, єдиноборство, популяризація, розвиток, спадщина, двобої, бійцівські техніки, патріотизм, Батьківщина, змішане єдиноборство, World Horting Federation, Чемпіонат Світу, Кубок Світу, Чемпіонат Європи, Кубок Європи, відкриті міжнародні турніри, ММА Horting.

Актуальним на сьогодні є не лише відродження національної традиції, а й формування фізично здорової особистості. Адже зростання юнаків і дівчат в умовах засилля комп'ютерної техніки, нездорового харчування, чужої субкультури і неналежної уваги до спорту цьому не сприяють. Як у фізичному, так і в духовному сенсі. Спорт розвиває ініціативність, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість і т. ін. у людей, які ним займаються систематично. До того ж в даний час є досить популярним

вести здоровий спосіб життя, тому спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання всіх. Для тих, хто ще не знайомий з цим видом спортивних єдиноборств, хортинг є один із найстаріших видів бойових мистецтв на теренах нашої країни. Найбільшого розвитку та визнання він отримав лише в незалежній Україні. Хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Головне завдання на сьогодні зробити хортинг таким популярним в Україні, як дзюдо в Японії, чи в Китаї ушу. Окрім спортивної складової, засновники цього виду спорту вкладають в його розвиток багато душевної енергії. Тобто хортинг - це більше ніж спорт. Це філософія і спосіб життя.

Теоретико-практичні основи виховання засобами хортингу висвітлюються у працях В. Бойка, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнка, М. Зубалія, І. Малинського, В. Оржеховської, О. Остапенка, С. Присяжнюка, С. Сичова, Т. Федорченко, А. Хатько та ін. [1-6].

Слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована і діяла Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Ідея виникнення Хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління [2-6]. Хортинг – вид спортивних єдиноборств, створений в Україні. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій.

Засновники цього виду спортивного єдиноборства пояснюють, що слово «хортинг» походить від назви острова Хортиця, де розташовувалася Запорізька Січ. Хортинг як різновид змішаних єдиноборств, можна назвати українським національним видом спорту. Тут зібрані всі елементи бійцівських технік. Родоначальник цього виду спорту – аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, президент Всесвітньої федерації хортингу, старшина у відставці 80-ї окремої розвідувальної роти 103-ї повітряно-десантної дивізії у Республіці Афганістан, Кавалер ордена Червоної Зірки і медалі «За відвагу», майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України Е. Єрмоєнко.

Україна – сильна держава, в якій живуть сильні люди, Недаремно ж за підсумками олімпіади ми займаємо чільне місце у боксі. Хортинг лише на перший погляд схожий на агресивний вид спорту. Насправді ж на сьогодні розроблені спеціальні програми і методичні посібники для ДЮСШ, а також для учнів 1-11 класів загальноосвітніх шкіл. Вікових обмежень для занять хортингом не існує. Ним можуть займатися як хлопці, так і дівчата. Навантаження дається дозовано з урахуванням особливостей кожного учня. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

Хорт – це місце для двобою, без зброї та відліку часу в живому колі з козаків. Хорт утворювали козаки (представники близько сорока різних національностей: слов'яни, татари, угорці, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, євреї, цигани, араби та ін. Закон існував для всіх один – жити по честі, стежити за своїм здоров'ям, дотримуватися військової традиції) на центральному майдані Січі, під час походів, на гуляннях і святах, відпочинку у будь-якому місці під відкритим небом. Місце проведення сутички – козацький хорт (відкрите коло з козаків) позначали на землі, окреслюючи коло палицею, або на траві, вбиваючи невеличкі кілочки чи гілки з дерева у землю [2; 3; 5; 6].

Сучасники слово «хортинг» не без підстав асоціюють із островом Хортиця, на якому існувало лицарство і самопожертва, відвага та виховання могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство «хортинг» символічно названо на честь місця проведення давніх козацьких двобоїв – «хорту», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого на Дніпрі острова Хортиця – сакрального центру і колиски козацької доблесті Запорозької Січі [2; 3; 5; 6].

На сьогодні існує Всесвітня федерація хортингу, 26 країн подали заявку на відкриття представництв Федерації у своїх країнах. Представництва відкриті у кожній області України. Наказом Міністерства спорту хортинг визнаний національним видом єдиноборств [6].

Сучасний хортинг як спортивне єдиноборство отримує результати узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України та багатьох інших країн світу, які збагатили його техніку найбільш ефективними й раціональними прийомами, об'єднавши кращі досягнення різних видів єдиноборств. Таким чином, хортинг представляє новий напрям комплексного змішаного єдиноборства у світі (ММА Horting), але два різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють його від інших єдиноборств завдяки своєрідним правилам змагань, які донині у світовому спорті не застосовувались. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників змагань з хортингу [3].

Популярність хортингу у світі спорту дедалі зростає, про що свідчить діяльність World Horting Federation, яка у різних країнах щороку реєструє нові національні федерації цього виду єдиноборств. На сьогодні офіційно зареєстровані Міністерствами юстиції інших держав національні спортивні федерації хортингу в таких країнах: Україні, Росії, Латвії, Словаччині та Вірменії. У світі хортинг набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівня спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики та ін.

У календарному плані Всесвітньої Федерації Хортингу на кожний рік, раз на два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих, так і серед юнаків, юніорів і молоді: Чемпіонат Світу, Кубок Світу, Чемпіонат Європи, Кубок Європи, відкриті міжнародні турніри. Країни, в яких найбільш динамічно розвивається цей вид спорту, – це Україна, Росія, Словаччина, Великобританія, Румунія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан. Планування заходів з хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України. Під знаменами хортингу збирається дедалі більше провідних фахівців спорту з різних куточків України, переважна більшість яких мають вищу спеціальну освіту і є спеціалістами та магістрами з фізичного виховання. На даний момент хортинг включено до Єдиної Спортивної Класифікації України (ЄСКУ). За результатами проведення офіційних спортивних змагань державними органами з фізичної культури та спорту понад 60 спеціалістам федерації хортингу присвоєно кваліфікацію «Тренер вищої категорії», понад 40 суддям – звання «Суддя національної категорії», понад 100 спортсменам із різних областей – почесне звання «Майстер спорту України» [6].

Популяризуючи фізичну культуру і спорт серед молоді, залучаючи дітей та юнацтво до здорового способу життя, першопрохідці хортингу як національного виду спорту сприяють вихованню юних громадян України в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Беззаперечним є й те, що тривким і міцним підґрунтям розвитку хортингу в Україні стали багатотисячолітні народні традиції, що передаються з роду в рід, від покоління до покоління, від часів сарматів до Київської Русі й до запорозьких козаків [6]. Новий вид спорту хортинг став в Україні важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного й духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій. Заняття хортингом сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових якостей та інтелектуальних здібностей молоді шляхом залучення її до регулярних тренувань, участі в спортивних змаганнях, навчально-тренувальних семінарах та інших фізкультурно-оздоровчих заходах, що проводяться за програмами Української федерації хортингу.

Отже, хортинг – вид спортивних єдиноборств, створений в Україні. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та

юнацтва до здорового способу життя, відволікання їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Популярність хортингу у світі спорту дедалі зростає, таким чином він представляє новий напрям комплексного змішаного єдиноборства у світі [2; 3; 5; 6].

#### Список використаних джерел

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
3. Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
4. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 48.
5. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707683/1/2016%2C%20D0%A2%D0%9C%D0%A5%2C%20E2%84%96%205%20D0%9E%D0%A0%D0%96%D0%95%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90.pdf>.
6. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

УДК 373.3.035:331

*Олег Морін,*

*старший науковий співробітник лабораторії трудового виховання Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник*

#### **ТРУДОВЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ**

**Анотація.** Великий потенціал у створенні сприятливих умов для трудового виховання молодших школярів має рух хортинг, з огляду на те, що специфіка його діяльності, забезпечує інтеграцію елементів трудового виховання у сам зміст занять. Забезпечення трудового виховання молодших школярів у процесі занять хортингом вимагає переходу до компетентнісної моделі виховання, що передбачає зміщення акцентів з вузько-предметних цілей на загально-дидактичні, оновлення структури та змісту, його корегування з наголосом на особистісно-розвивальні методики навчання, визначення та оцінювання результатів через ключові компетентності учнів, активного запровадження інноваційних, ігрових технологій навчання, інтерактивних методів групового навчання тощо.

**Ключові слова:** хортинг, трудове виховання, молодші школярі.

Розвиток суспільства висуває високі вимоги до сучасної людини, щодо рівня освіченості, вміння адаптуватися, здатності до трудової діяльності тощо. Хортинг як універсальна і багатогранна система забезпечує комплексне вирішення проблем розвитку особистості, суспільства, держави та сприяє трудовому вихованню підростаючого покоління, формуванню низки морально-вольових якостей зростаючої особистості, необхідних їй у майбутньому для активної участі у професійній діяльності [1, с. 54].

**Метою** є розгляд аспектів трудового виховання молодших школярів засобами хортингу.

У низці досліджень розглядаються виховні задачі, виконання яких забезпечує хортинг як дієва форма фізкультурно-масової діяльності, а саме роботи присвячені



позитивному впливу занять хортингом на виховання та всебічний розвиток особистості (Е. Єршоменка, В. Івашковського, О. Кузіна, К. Кукушкіна, В. Куленка, М. Куцкіра, О. Нетребка, О. Овчаренка, А. Орлової, О. Остапенка, Б. Шаповалова та ін.); впливу регулярних занять фізичними вправами на розвиток здатності молодших школярів долати труднощі й перешкоди (Е. Вільчковського, Л. Волкова, К. Козлова, Т. Круцевич та ін.), формування у процесі занять фізичною культурою і спортом низки важливих якостей школярів, зокрема, наполегливості, цілеспрямованості, дисциплінованості, самостійності, витримки (Г. Апанасенка, З. Діхтяренко, М. Зубалія, М. Тимчика, Б. Шияна та ін), тощо.

Хортинг завдяки покладеній у його основу загальнолюдській виховній філософії, за короткий час існування набув визнання, широкого розповсюдження та авторитету. Популярність системи хортингу пояснюється його універсальністю, тим, що цей вид увібрав найбільш раціональні елементи національних видів бойових мистецтв і культури, втілює у собі найефективніші та дієві прийоми спортивних єдиноборств і бойових мистецтв народів центральної Європи [2, с. 14; 45; 326].

Хортинг дає змогу, з одного боку, уніфікувати процес підготовки фахівців різного профілю, а з іншого – максимально врахувати індивідуальні особливості та рівень підготовки кожного учня [2, с. 21]. Підготовлений за методиками хортингу фахівець, являє собою особистість із гармонійно розвиненими моральними та психофізичними якостями, що гарантують його ефективну життєву самореалізацію, значно збільшують ресурс витривалості, зберігають фізичне і психічне здоров'я, тощо. Крім того, у результаті, особистість набуває здатності до саморозвитку та самовдосконалення.

Учні, які беруть участь у хортингу, зазвичай, позбавляються можливості перекидатися з себе відповідальність за виконання будь-якої справи на інших або на обставини. З іншого боку, сумлінне виконання своїх обов'язків викликає схвалення оточуючих, продукуючи почуття задоволення від діяльності. Тобто, кожен хортингіст, маючи певні доручення, відповідає перед товаришами за їх виконання. Все це стимулює учасника хортингу до більш відповідального ставлення до своєї ролі у колективі й покладених на нього обов'язків, сприяючи розвитку працьовитості [2, с. 55-56].

Привчаючи хлопців і дівчат долати певні перешкоди, вдосконалюватися в оволодінні спортивними прийомами, тренери з хортингу сприяють вихованню в учнів позитивного ставлення до праці загалом. Також має велике виховне значення залучення хортингістів до підтримки у робочому стані та певного покращення матеріально-технічної бази, що сприяє розвитку у них певних практичних трудових вмінь. При цьому учні отримують наочне уявлення про якість і кількість робіт, що необхідно здійснити для облаштування, привчаються цінувати навчальне обладнання, загалом дбайливо ставитися до результатів праці інших [2, с. 55-56].

Спираючись на розроблений опис портрету випускника початкової школи, який представлено у Концепції початкової освіти, розробленої співробітниками відділу початкової освіти Інституту педагогіки НАПН України (О. Савченко, Н. Бібік, В. Мартыненко, К. Пономарьова, О. Онопрієнко, О. Прищепка, Н. Листопад, О. Вашуленко, І. Андрусенко), на нашу думку, результат трудового виховання молодших школярів у процесі їх участі у хортингу, можна окреслити наступним чином:

В особистісній сфері, учень (-ця): відчуває себе самоцінною, гідною поваги особистістю; усвідомлює свою належність до України як держави, виявляє патріотичні почуття, шанобливе ставлення до державних символів, традицій українського народу, толерантність до інших культур, поглядів, звичаїв; усвідомлює важливість і місце праці та професії в житті людини; виявляє шанобливе ставлення до трудових традицій українського народу; застосовує прийоми догляду за одягом та взуттям, за наглядом дорослих використовує приладдя та інвентар.

У загальнопізнавальній і предметній сферах, учень (-ця): позитивно ставиться до праці, організовує робоче місце, знає правила безпечних прийомів праці та дотримується їх при роботі з інструментами та приладами; уміє спілкуватися і взаємодіяти з дорослими і однолітками у різних видах діяльності: навчальній, ігровій, тощо; використовує різні способи

пошуку потрібної інформації у різних джерелах, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікативних технологій; вміє слухати, відтворювати і перетворювати навчальну інформацію; самостійно працює з інформацією, поданою в різних формах (текст, малюнок, таблиця, схема); застосовує набуті знання і досвід для розвитку фізичного, соціального, духовного та психічного складників здоров'я; виконує правила безпечної поведінки у навчальних і життєвих ситуаціях; використовує способи навчальної діяльності у розв'язанні прикладних завдань; володіє вміннями самоконтролю й самооцінювання проміжних і підсумкових результатів роботи; порівнює одержаний результат роботи із запланованим.

У комунікативній сфері, учень (-ця): виявляє здатність взаємодіяти з оточуючими, ефективно працювати в групі та колективі, разом з однолітками і дорослими; вільно висловлює, обґрунтовує та аргументує власну позицію під час розв'язання навчальних, практичних і творчих завдань.

Варто зазначити, ефективність трудового виховання молодших школярів засобами хортингу підвищуються за умови: тісного взаємозв'язку тренерів з хотингу, педагогічних колективів та батьківської громадськості, удосконалення змісту трудового виховання учнів у процесі занять хортингом, використання особистісно зорієнтованого підходу до молодших школярів, забезпечення на заняттях хортингом відповідності змісту трудового виховання інтересам і потребам учнів, дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи, створення доброзичливої атмосфери та ситуації успіху на заняттях, тощо [3, с. 41].

**Висновки.** Хортинг є важливим засобом, що сприяє підвищенню соціальної, трудової активності громадян України, задоволення їхніх моральних, етичних та творчих запитів, розвитку дружніх стосунків між людьми. Трудове виховання молодших школярів засобами хортингу тісно пов'язане із загальноосвітніми виховними завданнями. Специфіка забезпечення трудового виховання молодших школярів у під час занять хортингом потребує переходу до компетентнісної моделі навчання і виховання, що передбачає зміщення акцентів з вузько-предметних цілей на загально-дидактичні, оновлення структури та змісту, його корегування з наголосом на особистісно-розвивальні, ігрові методики навчання, визначення та оцінювання результатів через ключові компетентності учнів, запровадження інноваційних, ігрових технологій навчання, інтерактивних методів групового навчання тощо.

#### Список використаних джерел

1. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
2. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.
3. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 1. – К. : Педагогічна преса. – С. 38–41.

**Юлія Назаренко,**

*студентка Харківського національного університету радіоелектроніки*

*Науковий керівник:*

**А. М. Литвиненко,** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету радіоелектроніки

#### **ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ БРЕНД УКРАЇНИ У СВІТІ**

**Анотація.** У цій статті розглядається актуальність та перспектива в майбутньому такого національного виду спорту, як хортинг. Подається інформація о користі бойових видів спорту, історії створення вітчизняного бойового мистецтва, розвиток та участь спорту в житті молоді.

**Ключові слова:** хортинг, національний спорт України, бренд України, патріотичне, тілесне та духовне виховання, острів «Хортиця», історія хортингу, молодіжна сфера, виховання громадянина-патріота.

У сучасному світі спорт займає значне місце у житті людей. Це найкращий спосіб укріпити своє здоров'я, загартувати тіло та дух. Особливо коли це стосується бойових видів спорту. Звісно, кожна фізична активність потребує багато зусиль та бажання, але саме в бойових мистецтвах кожен спортсмен повинен ще й знайти в собі сили подивитися загрози в очі та дати відповідь з свого арсеналу, який був напрацьований довгими виснажливими тренуваннями.

Відома популярне прислів'я, яка стверджує що необхідно мати здоров'я, щоб здійснювати великі справи. Іншими словами, залишаючись здоровим, можна довго жити і займатися будь-якими великими справами. А значить здоров'я дуже важлива складова людського життя. Воно в свою чергу залежить від постійної турботи про нього і відповідних вправ. Щоб переконатися, чи корисні вправи для здоров'я, необхідні дослідження і практична перевірка. Як визначити їх цінність? Слід, до того, як хтось почне тренуватися, користуючись методами наукової медицини, виміряти продуктивність серця, величину артеріального тиску, пульс, частоту дихання, кількість червоних і білих кров'яних тілець. Через деякий час слід повторити дослідження. Таким чином, можна дізнатися, чи є даний метод тренувань правильним. Так званий правильний метод тренувань це такий, який відповідає природним законам функціонування і розвитку людського організму. Тільки метод, який відповідає цим принципам, може бути корисний для здоров'я. Відповідні вправи можуть істотно вплинути на метаболізм всіх клітин організму і функціонування всіх органів, поліпшити функціонування дихальної системи і системи кровообігу, врегулювати обмін речовин. Іншими словами – активізувати організм. Отже, відповідні вправи можуть активізувати клітини, в разі молодих людей сприяючи їхньому розвитку, дозволяючи зміцнити тіло і організм, зрілим же людям дозволяючи зберегти дієздатність і здоров'я. Якщо вправи недостатньо інтенсивні – мета не буде досягнута. Якщо ж вони занадто інтенсивні – то не є правильними, шкодять здоров'ю і можуть стати причиною хвороб. У типових сьогодні формах вправ, перш ніж тіло втомиться, вже починаються труднощі з диханням і перевантаження серця – необхідно перервати тренування, щоб дозволити серцю відпочити і перевести дух, повернутися в нормальний стан. Якщо говорити про типові форми вправ, то деякі з них занадто інтенсивні, шкодять здоров'ю, інші ж дуже однобічні, дають тільки часткове розвиток. Тому трапляється, що люди з якимись недугами, можуть одужати, якщо не тренуються взагалі. І навпаки, коли починають тренуватися, це приносить їм шкоду, погіршуючи їх стан. Наукові дослідження в спорті ще недостатньо розвинені. Це причина виникнення небажаних явищ. У минулому було багато майстрів бойових мистецтв, які в результаті наполегливої праці та використання методів, що суперечать фізіології серйозно підривали своє здоров'я. Все це через те, що методи тренування суперечать принципам фізіології. Треба зауважити, що суть науки не в тому, щоб дотримуватися раніше встановлених правил, і тим більше не в тому, щоб захищати недоліки класичних методів, а в розвитку є наслідком досвіду. Слід постійно вдосконалювати методи, перевіряючи принципи на практиці. До цього треба підходити дуже серйозно. Треба думати. Тут той ж зв'язок, що і між прочитанням книги і практичною діяльністю. Тому інтенсивність вправ не повинна бути надмірною. Продовжуючи міркування, можна констатувати, що поширені сьогодні форми вправ були створені з думкою про молодих людей. Якщо говорити про принципи тренувань, необхідно підкреслити спокій, гідність, скромність і старанність. Необхідно культивувати внутрішнє, духовне багатство [3-5].

Тренування переслідують три головні цілі: досягнення здоров'я, самозахист, задоволення від навчання, вивчення законів природи. Досягнення здоров'я з них найпростіше. Досить розслабитися, відчувати себе зручно, природно, легко, не зловживаючи силою, відчувати що ви як би засинаєте, вас підводить вода або повітря – це вже майже всі вимоги для досягнення успіху в цьому питанні. Намагання робити ще щось створює непотрібне замішання в свідомості і є втратою часу. А якщо ще хочеться робити щось дуже інтенсивне, то в кінці кінців це тільки нашкодить здоров'ю. Самозахист, в свою чергу, нерозривно

пов'язаний зі здоров'ям. Перш за все необхідно здоров'я, потім спритність, сила і вміння. Однак, бажаючи розвинути силу, не можна використовувати силу. Коли використовується сила, немає шансів її розвинути. Щоб тіло і руки були вправними, а руху швидкими, кращий метод – це статичні вправи. Це основні умови для того, щоб навчитися рухатися. Якщо прагнути тільки до того щоб рухи були швидкими і виглядали красиво, щоб цим показати свою спритність, таким чином небагато чого можна досягти, але і взагалі можна не сподіватися на розвиток. Атака і захист, вхід і ухил повинні завжди використовуватися разом.

Бойове мистецтво – це не певні удари руками і ногами, це не «вдарити три рази і прийняти удар два рази», тим більше це не набір форм. Бойове мистецтво полягає в тому, що дії повинні бути переконливими. У бойовому мистецтві насамперед підкреслюється здоров'я, потім йде самозахист. Тренування може зробити так, що багато хронічно хворих людей, яким не допомагали ліки, за відносно короткий час одужають. Може зробити так, що працівник до похилого віку збереже працездатність. Може зробити так, що той хто втратив працездатність, поверне її. У цьому цінність бойового мистецтва. Цей вид вправ можна охарактеризувати, як «відпочинок під час тренування, тренування під час відпочинку». Самозахист – це наука про «зміни» в бою. Вона не полягає в тому, що «ця рука робить такий рух, а та використовується таким чином», як собі це уявляє звичайна людина. Це не настільки складно. З іншого боку це не так і просто. Перш за все важливо самовдосконалення, наступними етапами є перевірка сили і викид сили і тільки тоді можна поступово переходити до вивчення питань бою. В протилежному випадку нічого не вийде. Якщо говорити про самовдосконалення, то слід почати з «принципів характеру», «чотирьох зовнішніх якостей» і «восьми вимог». Принципи характеру – це поважати старших, опікати молодших, мати почуття справедливості, піклуватися про інших, бути мудрим і сміливим, бути щедрим, бути міцним, бути послідовним, бути наполегливим. Чотири зовнішні якості – це випрямлення голова, прямий погляд, гідна постава, спокійний голос. Вісім вимог – це спокій, слухняність, скромність, розум, повага, уважність, свідомість, миролюбність. Тільки володіючи цими якостями можна говорити про серйозну тренуванні тіла і розуму.

Коли нам важко, ми завжди нагадуємо собі про те, що якщо ми здамося – краще не стане, тільки сила та честь. Таку ідеологію несуть в собі усі бойові види спорту у Світі. Так у 2008 році в Україні був створений національний вид спортивних єдиноборств, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу – хортинг. Він заснований заслуженим майстром спорту України Е. Єрьоменком на основі козацьких бойових мистецтв і єдиноборств. Ним же розроблено правило змагань, а також кваліфікаційну систему. Цей вид спортивної боротьби базується принципах багаторічної, цілорічної, спеціально організованої підготовки дітей та молоді й спрямований на всебічний розвиток, морально-етичне та патріотичне виховання учнів та є визнаним видом спорту в Україні [1-3].

Сучасний український хортинг, будучи, порівняно з іншими єдиноборствами, молодим видом спорту, пройшов становлення у відриві від світових єдиноборств, але під керівництвом президента Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація Хортингу» – Е. Єрьоменка. Цьому факту сприяли історичний розвиток і життя громадян України майже тисячу років. Тому що, українці – унікальна бойова нація. Наші спортсмени – світові лідери практично в усіх видах контактних єдиноборств (бокс, усі загально визнані види боротьби, кікбоксинг, інші контактні види єдиноборств і бойових мистецтв). Українська земля народила світові видатних чемпіонів неперевершеного рівня. Далеко не усі народи мають такий природний хист до ведення боїв, і не всі спортсмени інших країн витримують рівень психологічної конкуренції та загартування українського духу й волі до перемоги. Народна традиція, й не обов'язково військова – це явище, яке формується не роками, а століттями, й вирізняється винятковою живучістю. Зі зміною умови життя народів традиція дещо змінюється, але продовжує жити в новій формі. Таким чином, хортинг має давні і славні історико-культурні корені. Ідея виникнення хортингу пов'язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у покоління.

Щоб ближче розглянути питання створення цього виду спорту, потрібно звернутися до історії й розглянути часи козацтва. Назва виду спортивної боротьби «хортинг» походить

від назви місця для двобою козаків «хорт» і відомого у світі славетного острова Хортиця на Дніпрі, де була розташована Запорозька Січ, яка відігравала прогресивну роль в історії українського народу. Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних двобоях, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу хортингу як виду спорту. У наші дні слово «хортиця» асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових людей. Саме тому спортивне єдиноборство хортинг символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – «хорту», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого острова на Дніпрі «Хортиця» – сакрального місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

Нинішній український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козака військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю. Опорою для сучасного хортингу стала українська вітчизняна традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні у Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі. Майже кожен чоловік у той час брав участь у стінках і був бійцем-кулачником. У Європі широкої народної традиції кулачних боїв ніколи не існувало. Лише в окремих країнах були популярні в народі сутички борців і кулачні бої, але винятково, як видовище під час свята.

Якщо десь і готувалися бійці для показу і розваг, то заняття єдиноборствами завжди залишалося справою професіоналів, а не народу. Найпотужніша українська військова та козацька традиція стала фундаментом для створення української

З історії відомо, що коли українці потрапляли до полону римлян, вони навіть під страхом смерті відмовлялися від участі в гладіаторських боях, тому що була в них закладена слов'янська бойова традиція Київської Русі. Воїни, не тільки українці, завжди вважали для себе ганебним брати участь у боях на потіху глядачам. Такої філософсько-історичної опори на традицію для професійного хортингу в Україні немає.

Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму. За короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчу та навчально-виховну діяльність багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України. Видатні поети і музиканти України склали вірші та написали пісні про вид спорту хортинг, він має свої відмітні атрибути, емблему, прапор, гімн і марш, відомі художники пишуть картини на тематику національного виду спорту України. Саме змагальна діяльність в хортингу, як частина спортивної діяльності, відображає кінцеві результати тренувальної та позатренувальної діяльності.

Всеукраїнські правила змагань з виду спорту хортинг розроблені відповідно до чотирьох основних розділів:

1) розділ «Двобій» – основний розділ, у якому проводяться змішані двобої (проводяться у два раунди, що різняться екіпіруванням і арсеналом прийомів);

2) розділ «Хортинг» – змагання з боротьби із застосуванням кидкової техніки в захватному одязі;

3) розділ «Форма» – демонстрування стандартних навчальних імітаційних комплексів;

4) розділ «Показовий виступ» – вільна демонстрація техніки хортингу індивідуальним, парним і груповим виступом спортсменів.

Хортинг не тільки спорт вищих досягнень, але і масовий спорт. В Україні сьогодні ним займаються (за різними даними) від 50 до 70 тис. осіб. Загалом у світі задіяні у хортингу приблизно 110 тис. осіб.

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у місті Києві. Вона є

міжнародною громадянською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу, як самостійного виду спорту на міжнародній арені. У Міжнародних правилах хортингу є кілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основний із яких – двораундовий комплекс спортивного двобою, що дає змогу охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені у спортивну змагальну програму. Відтак, хортинг є представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства в світі (ММА Horting), що можна назвати брендом України.

Хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя. Філософська основа хортингу – положення про єдність сили, здорового спортивного духу та честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях. Відповідно, гасло хортингу: «Сила і честь».

Підсумовуючи, хочеться нагадати, що хортинг позиціонує себе як система комплексної фізичної підготовки, морального і духовного виховання на основі народних традицій. Творці говорять, що взяли для хортингу все краще і передове у інших видів спорту – техніку ударів руками, ногами і елементи боротьби. Ідея виникнення Хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління [1-3].

#### **Список використаних джерел**

1. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Литвиненко А. М. Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу // А. М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 132-137.
4. Литвиненко А. М. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах // А. М. Литвиненко / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Ч.: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Том 2. – С. 102-107.
5. Литвиненко А. Н. Спортивные единоборства: теория, практика и перспективы развития. – Х.: 2004. – С. 39–41.

**УДК 37.016-373.2-316.61-053.4**

**Олена Остряньська,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії дошкільної освіти і виховання ІПВ НАПН України,*  
**Райса Єременко,**  
*завідувач закладу дошкільної освіти (ясла-садка) комбінованого типу «Світлячок»,*  
**Надія Петриченко,**  
*вихователь-методист закладу дошкільної освіти (ясла-садка) комбінованого типу «Світлячок»*

### **УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ, ЗВИЧАЇ ТА ОБРЯДИ ЯК ЧИННИКИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДИТИНИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ТЕАТРАЛІЗОВАНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗДО**

**Анотація.** У статті розкрито шляхи вирішення актуальної проблеми формування соціально-комунікативних умінь як інструмента соціалізації дітей старшого дошкільного віку. Показано роль українських народних традицій, звичаїв та обрядів як чинників соціалізації старших дошкільників у театралізованій діяльності в закладах дошкільної освіти

у ході дослідження теми „Формування соціально-комунікативних умінь у старших дошкільників у процесі театралізованої діяльності в дошкільному навчальному закладі».

**Ключові слова:** соціалізація, діти старшого дошкільного віку, українські народні традиції, звичаї, обряди, соціально-комунікативні вміння, заклад дошкільної освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У процесі виконання науково-дослідної роботи з актуальної проблеми сучасності «Формування соціально-комунікативних умінь у старших дошкільників у процесі театралізованої діяльності в дошкільному навчальному закладі», що є складовою фундаментальної теми науково-дослідної роботи «Теоретико-методичні засади соціалізації старших дошкільників в умовах дошкільного навчального закладу» (2016-2018 рр.), якісна взаємодія в рамках укладених угод про співробітництво лабораторії дошкільної освіти і виховання Інституту проблем виховання НАПН України з експериментальними закладами об'єднала педагогічну спільноту з 22-х освітніх установ: фахівці міських управлінь освіти (Обухівське, Рубіжанське, Полтавське та ін.), педагогічні колективи обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти (Полтавського, Рівненського, Луганського), педагогічні, батьківські й дитячі колективи 15-ти закладів дошкільної освіти й навчально-виховних комплексів Обухова, Полтави, Рубіжного, Сватова та ін. Слід зазначити, що належному забезпеченню якості роботи педагогів у процесі реалізації констатувального і формувального етапів сприяв *кваліфікований науково-методичний супровід експериментальної роботи науковими співробітниками*, що передбачав консолідацію науковців і практиків у пошуку й застосуванні методологічних, інструментальних та особистісних ресурсів із метою комплексного вирішення актуальної проблеми формування соціально-комунікативних умінь у старших дошкільників у театралізованій діяльності в закладах дошкільної освіти.

**Мета статті** – розкрити досвід використання українських народних традицій, звичаїв і обрядів як чинників соціалізації старших дошкільників у театралізованій діяльності в закладах дошкільної освіти.

У рамках організації освітньої діяльності над науково-дослідною темою заклад дошкільної освіти «Світлячок» управління освіти виконавчого комітету Обухівської міської ради Київської області є яскравим зразком творчої консолідованої, соціально відповідальної роботи керівного складу (керівник – Р. І Єременко, вихователь-методист – Н. М. Петриченко), вихователів, музичних керівників, інструкторів із фізвиховання в єдності з батьками вихованців, науковцями лабораторії дошкільної освіти і виховання ППВ НАПН України та керівниками гуртків із валеологічного хортингу.

Аналіз результатів експериментальної роботи переконує, що вагому роль у процесі формування у вихованців соціально-комунікативних умінь відіграє використання педагогами й батьками українських народних традицій, звичаїв і обрядів, зокрема й театралізованих, як чинників соціалізації старших дошкільників. У різнобічній соціально-комунікативній діяльності діти пізнають, що українська національна культура складається з цінних скарбів (матеріальних, духовних), створених як минулими, так і сучасними поколіннями. Цінними духовними скарбами культури кожного народу є звичаї, традиції й обряди, що вироблялися людьми впродовж багатьох століть, освячені віками й забезпечують збереження національної ідентичності. Для успішного входження дітей у глобалізований соціум, забезпечення процесу усвідомлення, становлення, ствердження і самореалізації кожного вихованця як громадянина-патріота, сім'янина, а в майбутньому – і як соціально відповідального затребуваного професіонала, педагоги реалізують, зокрема й у процесі експериментальної роботи, надзвичайно важливі завдання: формування у дошкільників уявлень про свій родовід; трудові й здоров'язберігаючі традиції; історичні, культурні надбання; досвід піднесення національної гідності; вшанування й догляду за літніми людьми; виховання молодого покоління, – як невичерпне й наснажуюче духовне багатство, яке необхідно вивчати, берегти, примножувати і передавати нащадкам як національну реліквію, духову святиню.

Передовий педагогічний досвід використання українських народних традицій, звичаїв і обрядів як чинників соціалізації старших дошкільників у театралізованій діяльності був

представлений на цікавих і змістовних *Регіональних науково-практичних заходах*, що проведені на базі закладу дошкільної освіти «Світлячок» м. Обухова: 1) *науково-методичних семінарах* («Використання театральних вистав у процесі соціалізації старших дошкільників засобами етнопедагогіки» (2017 р.); «Організація розвивального освітнього середовища в ДНЗ як важлива умова соціалізації дитини старшого дошкільного віку» (2017 р.); «Соціалізація старших дошкільників засобами літературної спадщини Обухівщини» (2017 р.); «Педагогічний потенціал театралізації творчої спадщини В. Сухомлинського у формуванні у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь» (2018 р.); 2) *науково-практичних семінарах і фестивалях* («Соціальний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» (2016 р.); «Народні традиції весняного циклу як засіб формування у дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності» (2018 р.); Міський мистецький фестиваль дитячої творчості «Сузір'я талановитих дошкільнят!» (2016-2018 рр.); 3) *круглих столів* («Актуальні проблеми соціалізації дитини дошкільного віку: пріоритетні напрями вирішення» (2016 р.); «Українські народні традиції, звичаї та обряди як чинники соціалізації дитини старшого дошкільного віку» (2017 р.); «Експериментальний майданчик – духовно-моральний простір акмеологічного розвитку суб'єктів педагогічного процесу» (2017 р.); 4) *педагогічних радах* («Партнерська взаємодія науковців і педагогів експериментальних майданчиків у контексті соціалізації дитини-дошкільника: підсумки, досягнення, перспективи творчої співпраці» (доповідь О. А. Остряньскої, Р. І. Єременко, Н. М. Петриченко, вихователів експериментальних і контрольних груп, 2017-2018 рр.); 5) *творчих звітах педагогічних колективів експериментальних закладів* «Театралізована діяльність – ефективний засіб оптимізації міжособистісних стосунків старших дошкільників в умовах ЗДО та сім'ї» (2016-2018 рр.).

Для забезпечення якості формування соціально-комунікативних умінь у процесі використання українських народних традицій, звичаїв і обрядів як інструментів соціалізації старших дошкільників у театралізованій діяльності згідно з програмою формування експерименту змістовий освітній матеріал було згруповано у *три вагомні тематичні блоки* «Я – громадянин», «Я – сім'янин», «Я – майбутній професіонал». Наведемо *приклад* тем у кожному з названих тематичних блоків, запропонованих і реалізованих із метою формування у дітей соціально-комунікативних умінь (автор – О. А. Остряньська):

***I тематичний блок «Я – громадянин»:***

«Земля, де народились і ростем, ми гордо Україною зовем»,  
«Про що у рідному краї серце людини співає»,  
«Мій рідний край, моя земля, кожна людина тебе прославляє»,  
«Тараса Шевченка вивчаємо – сина України пам'ятаємо»,  
«Духовні скарби України лікують душу людини»,  
«Традиції і звичаї вивчаємо, народну пам'ять зберігаємо»,  
«Символи нашої України цінні для кожної родини»,  
«Червоні кетяги калини – символ Батьківщини-України»,  
«Український птах лелека нам весну несе здалека»,  
«Козацькі забави для здоров'я, честі й слави»,  
«Козацькому роду нема переводу, – збережемо традиції нашого народу!»,  
«Андріївські вечорниці запрошують до світлиці»,  
«У день Святого Миколая добра усім я побажаю»,  
«Різдвяна зірка засіяє, Землю рідну новиною освящає»,  
«Святий і щедрий вечір йде до хати, щоб на рік бажання загадати»,  
«Посівальники зерном засівають, господарям добра бажують»,  
«Водохреща в гості завітає всі негаразди водичкою змиває»,  
«Зима з весною зустрічаються на Стрітення погодою змагаються»,  
«Рідну землю розбудили, весну в гості запросили»,  
«Розквітай, вербиченько, прибувай водиченько»,  
«Права й обов'язки вивчаємо, про соціальну справедливість дбаємо»,  
«Любов і турботу до рідного краю у злагоді й добрих ділах виявляю»,



«Про людину і природу ми піклуємось, кращі свої якості гартуємо»,  
«На толоку всі прийдемо, всюди лад ми наведемо»,  
«У народні ігри граємо здоров'я й спритність здобуваємо» та ін.

### **II тематичний блок «Я – сім'янин»:**

«Оберіг людини – це її родина»,  
«Український рушник – скарб сімейний навек»,  
«Свій родовід вивчаємо – сім'ю оберігаємо»,  
«Родинне дерево – це оберіг сім'ї, збережімо його: і дорослі й малі!»,  
«Сімейний оберіг виготовляємо – від біди сім'ю ми захищаємо»,  
«Гніздо лелечине – символ міцної родини»,  
«Закосичення дівчаток святкуємо – мамине благословіння їм даруємо!»,  
«Матуся колискову співає, дитинці щастя й долі бажає»,  
«Довіра в сім'ї – надійна основа, із нею сім'я щаслива й здорова»,  
«Матусю й тата любимо, цінуємо – спілкування і турботу їм даруємо»,  
«Бабусю й дідуся шануємо, допомогу й щирість їм даруємо»,  
«Про рідних щоденна турбота – для душі важлива робота»,  
«Про сімейну безпеку ми дбаємо – один одного оберігаємо»,  
«Хвилинки вдячності в сім'ї важливі, щоб слова дарувати цінні й пестливі»,  
«Загадаю для родини я бажання щирі, щоб жила моя родина в злагоді і мирі»,  
«За сім'ю свою я помолюся, й смиренності в стосунках я навчуся»,  
«Відстояти думку вмію я чемно, повага і вдячність в родині приємна»,  
«Мирилки-«вибачалки» промовляємо – дружбу, злагоду в родину закликаємо»,  
«До нас Мирилка завітала і сварки усі забрала»,  
«Із усіма вчимося не сваритися, а вчасно вибачатися й миритися»,  
«Треба гарно у родині жити - вміти спілкуватись і дружити»,  
«Ми подарунки підготуємо – турботу рідним людям подаруємо»,  
«Працюють дружно і дорослі й діти, щоб могла сім'я в достатку жити»,  
«Наша дружна родина – щастя для України!»,  
«Пам'ятна подія не пропала - тато й мама її сфотографували!»,  
«Події незабутні і святкові оформимо в сімейному альбомі»,  
«У спільні ігри дружно граємо – сімейну творчість розвиваємо»,  
«Сніданки, обіди й вечері душевні лишають спогади приємні»,  
«Сон-дрімота «на добраніч» бажає, діток всіх спати вкладає»,  
«Про здоров'я дбаєм ефективно: дозвілля сімейне проводим активно»,  
«Сімейні змагання влаштуємо, досягнення свої ми презентуємо»,  
«У дружне коло всі ставайте: танцюйте з нами і співайте» та ін.

### **III тематичний блок «Я – майбутній професіонал»:**

«Про дитсадочок ми розкажемо, свої таланти ми покажемо!»,  
«Обухівський ярмарок святкуємо – досягнення презентуємо»,  
«Святий хліб і паляниці прийшли до нашої світлиці»,  
«У нашому садочку ми плетем обереги-віночки»,  
«Великодню писанку розмалюємо, всім святкові привітання подаруємо»,  
«Українська пісня лине в душу кожної людини»,  
«Цілющі рослини України лікують і дорослих, і дитину»,  
«Народна іграшка цікава для пізнання і для забави»,  
«Українськими казками подорожуємо – народну творчість шануємо»,  
«Народні майстри і майстрині – це скарб для людей України»,  
«У майстра я навчуся справи, щоб прославлять сім'ю й державу»,  
«Дізнатися багато прагнем ми при зустрічі з цікавими людьми»,  
«Літні місяці не марнуємо, Землю-годувальницю вшануємо»,

«Відвідуємо ми гуртки цікаві, вивчаємо корисні справи»,  
«День цікавої книги святкуємо: читаємо, розповідаємо, лікуємо»,  
«Ми готуєм дружно свято – буде радості багато» та ін.

Ефективність процесу формування соціально-комунікативних умінь у старших дошкільників забезпечувалася також завдяки використанню педагогами *технології родинного театру*. Результати цієї роботи презентовано в *освітньому проекті «Чарівний світ Родинного театру»*, на *майстер-класах* із проблеми соціалізації дошкільників: «*Створюємо разом ми театр родинний – зможем підкорити ми складні вершини*», «*Театральний майстер-клас для педагогів – у роботі з дітьми допомога*». Переконаливим прикладом є підготовлені й проведені в творчій співпраці з родинами вихованців ЗДО театралізовані українські народні традиції й обряди: «*Закосичення дівчаток святкуємо – мамине благословіння їм даруємо!*», «*Козацькі забави для здоров'я, честі й слави*», «*Обухівський ярмарок святкуємо – досягнення презентуємо*» та ін. Використання *технології родинного театру* виступає дієвим засобом розкриття і розвитку виховного потенціалу сім'ї, що зміцнює й актуалізує міжпоколінні зв'язки, підносить їх на якісно новий духовно-моральний рівень, наснажує й розширює простір соціально-комунікативної взаємодії дошкільників із дітьми й дорослими, створює безпечний, активізуючий, згуртовуючий життєвий устрій сімейного мікросередовища, а також інтегрує накопичену віками мудрість народу із сучасними засобами сімейного виховання.

У ході використання українських народних традицій, звичаїв і обрядів як чинників соціалізації старших дошкільників у театралізованій діяльності в співпраці з педагогами ЗДО «Світлячок» м. Обухова за ініціативи і згідно з розробленою класифікацією й методикою О. А. Остряньської вперше було створено й упроваджено в освітній процес ЗДО новий тип української ляльки, а саме: *Хортинг-лялька (Хортишко – український хлопчик, Хортуся – українська дівчинка) – дитячий ляльковий персонаж із логотипом Української федерації хортингу (H–horting)*. Ляльки (Хортишко і Хортуся) використовувалися з метою плекання у дошкільників основ української ментальності, виховання громадян-патріотів України, формування уявлень про цінність Батьківщини, сім'ї, наполегливої праці й виявлення у міжособистісних взаєминах із дітьми й дорослими людських чеснот (честі, гідності, злагоди, дружби, підтримки, допомоги, відповідальності, справедливості).

Таким чином, результати експериментальної роботи з проблеми формування у дітей соціально-комунікативних умінь переконливо свідчать, що істотно підвищити його ефективність дозволяє використання у закладах дошкільної освіти театралізованих українських народних традицій, звичаїв і обрядів як вагомих чинників соціалізації. Театралізація сприяла успішному *формуванню соціального досвіду дошкільників: 1) засвоєнню ними соціальних уявлень; 2) освоєнню соціальних ролей; 3) вибудовуванню соціальних відносин; 4) виявленню (самореалізації) себе у відносинах; 5) співставленню своєї поведінки з поведінкою інших людей (дітей, дорослих)*. Підготовлені й проведені в ході формувального експерименту театралізовані заходи дали учасникам унікальну можливість у часі й просторі спостерігати, співпереживати, «програвати», духовно-морально осягати, «емоційно-інтелектуально пропрацювати» й спільно «на пікові емоційного зближення» обговорювати з членами родини як найріднішими, особистісно значущими людьми для дитини, з вихователями, з дітьми групи характер міжособистісних стосунків персонажів, моделі поведінки (зокрема, соціально-комунікативної), побувати в соціальних ролях акторів-виконавців, глядачів, режисерів, декораторів, гримерів, телерепортерів, кореспондентів газети, фотомайстрів та ін. Це дозволило дітям виступати активними суб'єктами міжособистісної взаємодії і творчо застосовувати соціально-комунікативні вміння у подібних і нових ситуаціях.

*Ольга Позднякова,  
студентка Університету державної фіскальної служби України  
Науковий керівник:*

*С. А. Рябіна, старший викладач кафедри  
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*  
**ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ ЯК  
НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ**

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

**Мета роботи:** дослідити виникнення та розвиток хортингу як національного виду спорту України; уточнити, наскільки важливим цей вид спорту є для сучасної української молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система „хортинг“ за короткий час існування набула популярності не лише серед дітей та молоді, а й широкого загалу населення, отримала державну підтримку, реформувавшись у національний вид спорту, який було засновано в Україні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.). Цим наказом Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Е. Єрмоєнку як президенту Всеукраїнської федерації хортингу до 20.08.2011 року розробити програму розвитку нового виду спорту на 4 роки, відповідні пропозиції щодо спортивної класифікації, правила проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації до їх проведення та суддівства, передбачити заходи щодо подальшого розвитку цього виду спорту в Україні.

Хортинг як спортивне єдиноборство сформувався у результаті узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України. Із поширенням та розвитком його у багатьох інших країнах світу, які збагатили техніку хортингу, принесли у неї найбільш ефективні і раціональні прийоми, об'єднавши свої кращі досягнення у бойових мистецтвах, хортинг став яскравим представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства у світі. Як вид спорту, заснований на засадах національного фізичного, морально-етичного і духовного виховання, він нерозривно пов'язаний і з відродженням народних традицій. Слово „хортинг“ походить від назви відомого в усьому світі найбільшого острова на Дніпрі – Хортиця, у районі міста Запоріжжя, де колись зародилася Запорозька Січ. Завдяки стратегічному розташуванню Хортиця мала багате історичне минуле, відіграла прогресивну роль в історії українського народу, була оплотом воїнів-козаків, де вони удосконалювали бойове мистецтво з метою захисту рідного краю і боротьби проти татар і поляків. Серед козаків на Запорозькій Січі проводилися змагання з майстерності володіння вогнепальною та холодною зброєю, кулачного бою і боротьби. Завдяки своїм військовим умінням і навичкам та фізичній підготовці козаки були грізною силою, з якою рахувалися правителі європейських й азійських держав. Національна гордість та дух переможців, формування характеру, розвиток майстерності козаків і були взяті за основу при створенні хортингу як національного виду спорту України. Хортиця і сьогодні асоціюється з лицарством, мужністю, відвагою і вихованням сильних фізично та духовно чоловіків [1-5].

У проведенні ігрищ і двобоїв могли брати участь представники будь-яких народностей, головне – дотримання людських правил: не кусатися, не лізти у штани (це означає не хапати за пах), не виколювати очі, не виламувати пальці, не класти каміння у ганчір'я, яким обмотували руки, і не бити суперника головою об землю. Все інше тими

первинними правилами було дозволено. Козацьке коло – хорт позначали на землі шляхом окреслення палицею кола, або на траві, визначаючи територію хорту невеличкими кілочками чи гілками дерева. Двобой проводилися доти, поки один із бійців не опинявся зверху на переможеному суперникові або до можливої втрати свідомості одного із суперників. Коли перемога одного козака над іншим ставала очевидною, наглядовий подавав команду припинити двобій, розбороняв сутичку, відтягнувши верхнього хортингіста, щоб той не мав можливості покалічити або смертельно вразити суперника. Ці старі правила двобойів Запорозької Січі після її розформування Катериною II перейшли до донських і кубанських козаків. Зокрема, військово-слов'янське мистецтво кубанських козаків „Буза“ з успіхом розвивається на півдні Росії, зберігаючи ці випробувані часом правила і сьогодні. Давнє жорстоке життя змушувало козаків виживати колективно, спираючись на власні сили, дисципліну і військовий вишкіл. Навіть сучасні бої без правил не можна порівняти з тими двобоями, які проводили кошові отамани на Січі. Крім рукопашних сутичок, постійними були і тренінги з різною холодною зброєю, зокрема, козацькою шаблею, ножем і палицею (прямий посох довжиною 150 см). З різних історичних джерел відомо [2-5], що на Хортиці козаки також постійно вдосконалювали навички володіння короткою і довгою сокирою, булавами різної величини, списами та сталевими прутами. Стрільба з пістоля у козаків була теж важливим елементом підготовки. Між походами козаки проводили змагання в майстерності самооборони, що давало їм можливість удосконалити практичні навички. Виховання фізично та морально досконалих воїнів забезпечувала достатньо ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; її фізичне виховання у січових школах й інших школах.

Поєднання культу фізичної досконалості, високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру. Водночас, убираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українців за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу. У період між походами на Січі лікувалися травами за народними методами загоєння ран, використовували методики оздоровчих фізичних навантажень для одужання та з профілактичною метою, засоби оздоровчого дихання та виконання фізичних вправ для підтримки належного стану здоров'я, проводилися змагання з майстерності самозахисту. Система підготовки, виховання характеру в жорстоких рукопашних двобоях, в яких перевага віддавалася техніці самооборони, вдосконаленню майстерності та надбанню змагального духу запорозьких козаків, і були покладені в основу національного виду спорту хортинг. Поєднання культу фізичної досконалості, високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній й національній й основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру. Водночас, убираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українців за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу. У період між походами на Січі лікувалися травами за народними методами загоєння ран, використовували методики оздоровчих фізичних навантажень для одужання та з профілактичною метою, засоби оздоровчого дихання та виконання фізичних вправ для підтримки належного стану здоров'я, проводилися змагання з майстерності самозахисту. Система підготовки, виховання характеру в жорстоких рукопашних двобоях, в яких перевага віддавалася техніці самооборони, вдосконаленню майстерності та надбанню змагального духу запорозьких козаків, і були покладені в основу національного виду спорту хортинг. Тож кілька років тому група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись власним спортивним досвідом участі в змаганнях найвищого рівня та давніми традиціями виховання молоді, створила новий вид змішаного єдиноборства – хортинг, який успішно розвивається у спортивному аматорському і професійному напрямках, визнаний в Україні та у двадцяти шести країнах світу.

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілює в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних

єдиноборств та бойових мистецтв [1]. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі. Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [1].

**Висновки.** Відродження національної культури і духовності, високих патріотичних ідеалів захисників Вітчизни, взірців здорового способу життя, зрозумілих молоді, – саме цього не вистачає сьогодні нашому суспільству. Базуючись на багатотисячолітніх традиціях українського народу, хортинг в Україні став не лише національним видом спорту, відродивши кращі традиції українських бойових мистецтв, а й важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення.

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

#### **Список використаних джерел**

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

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

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

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

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

*Роман Головащенко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації,*

*Сергій Коцюба, методист, старший викладач, вчитель вищої категорії Ірпінського  
державного коледжу економіки та права,*

*Всеволод Степаненко,*

*студент Університету державної фіскальної служби України*

#### **ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ТА ВАЖЛИВІСТЬ ЙОГО РОЗВИТКУ ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО НАДБАННЯ**

**Анотація.** В даній статті йдеться про можливості хортингу як інструменту виховання дітей, юнаків та молоді. Виховний потенціал цього виду спорту якщо не

безмежний, то, безсумнівів, має досить широкий спектр можливостей. При цьому, варто не забувати, що хортинг – національне надбання, плід праці українських видатних майстрів бойових мистецтв. Це повинно і може стати вагомим стимулом у самоідентифікації молоді, визначенні себе як українців. Патріотичне виховання, здоровий та активний спосіб життя, моральні якості – сприяння всьому цьому є одним із напрямків розвитку хортингу.

**Ключові слова:** хортинг, українці, національне надбання, виховання дітей, юнаків, молоді, бойове мистецтво, здоровий та активний спосіб життя, моральні якості.

**Постановка проблеми.** У вихованні старших підлітків цілісність і безперервність виховного впливу на особистість юнаків є однією з найбільш важливих закономірностей. Оскільки окремі або епізодичні виховні заходи школи та сім'ї хоч і добре педагогічно продумані, але вони не можуть забезпечити достатній рівень вихованості підлітків, формування в них стійких якостей. Вивчення режиму навчального дня свідчить, що учні підліткового віку проводять щодня 5–7 годин у школі, решту часу поза школою, тобто, не перебувають під безпосереднім керівництвом і впливом учителів та тренерів спортивних секцій. Звичайно, ефективність виховання дітей старшого підліткового віку, вимірюється не тільки безпосереднім впливом на них учителів і тренерів, а й всім укладом життя, правильною системою й організацією військово-патріотичної роботи. Але було б помилковим не враховувати фактор безпосереднього впливу дорослих на старших підлітків у процесі спортивного виховання. Досвід кращих загальноосвітніх шкіл показує, що залучення активу батьків до життя дітей, обговорення важливих питань фізичної та виховної роботи, їх безпосередня участь у проведенні найрізноманітніших виховних заходів дає можливість підліткам правильно спрямувати свій потенціал, виробити єдину лінію та координувати зусилля щодо його розвитку. Прикладом успішної підготовки молоді можуть бути видатні спортсмени, оскільки вони є дійсними носіями бойових і спортивних традицій нашого народу. У процесі занять бойовими мистецтвами у старших підлітків підвищується самосвідомість і відповідальність за свої дії, формується бажання наблизитись у вчинках до свого ідеалу.

На разі, сучасна молодь більш схильна до пасивного відпочинку, ніж до активного, що призводить до негативних наслідків (поганий фізичний стан, низька соціальна активність, переважно негативний настрій, апатія тощо). Вже не є авторитетами зірки бойових мистецтв, такі як Брюс Лі, Жан-Клод Ван Дамм, Стівен Сігал та ін. Молоді люди не зацікавлені виховувати в собі стійкість, дисципліну, працьовитість, тобто якості, які формують успішну дорослу особу, які її характеризують і допомагають досягти будь-якої мети.

У спробах самоідентифікуватися, ми часто забуваємо, що ми, поміж іншим, є українцями, дітьми своєї країни, своєї нації. Для вирішення низки питань, викладених вище, можна звернутися до одного явища, яке має назву «хортинг» (походить від назви острова Хортиця, де розташовувалася Запорізька Січ). Група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись власним бажанням і досвідом, організувала цей національний вид спорту [2; 4].

**Аналіз дослідження та їх обговорень.** Хортинг є відносно новим явищем у сфері спорту, бойових мистецтв і навіть культури, тому досить цікаво досліджувати його, аналізувати. На сьогодні вже можливо знайти достатньо матеріалів для того, щоб зрозуміти усю важливість цього спорту для національного піднесення та для того, щоб захопитися ним. На офіційному сайті Української федерації хортингу можна знайти цікаві статті не лише з фізичної підготовки, але й з виховання, історії, психології тощо. Це дає зрозуміти, що одним з найважливіших напрямків для хортингу є виховання гідних представників молодого покоління [1-5].

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні в Україні досить гостро стоїть питання змін, щоб забезпечити належний, гідний рівень життя. Подібні зміни відбуваються не один день і, навіть, не рік, тому майбутнє нашої країни лежить на плечах сучасної молоді. Важливо забезпечити їм належне виховання, як психологічне, так і фізичне, згадуючи суворі реалії сьогодення, щоб кожен був готовий до того, що на нього чекає.

Виховання – це провідний фактор розвитку особистості. Тому, що: по-перше, він дає змогу знівелювати всі негативні впливи інших факторів; по-друге, виховання, на відмінну від інших факторів цілеспрямоване, тому результати його передбачувані. До складників системи виховання фізичної культури особистості в Україні входить хортинг – один із найбільш популярних, потужних і масових видів бойового мистецтва. Це вид спорту, виховний потенціал якого ґрунтується на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Завдяки цьому хортинг сприяє вихованню у підростаючого покоління загальнолюдських цінностей, патріотизму, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих моральних якостей, здорового способу життя, оптимізує гармонійний фізичний розвиток молодших школярів. Метою даної роботи є доведення важливості розвитку хортингу, як невід’ємну складову формування молоді, виявлення його надзвичайно виховного потенціалу. Хортинг – вид спортивних єдиноборств, створений в Україні. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій.

Зміст виховання – це те, що впливає із багатства суспільно-історичного досвіду, вартостей культури і використовується для потреб виховного процесу, тобто це система цінностей світової і національної культури, яку учні повинні засвоїти, зберегти і розвинути відповідно до поставленої мети і завдань виховання. У відповідності до базової культури, яку повинен засвоїти учень у процесі виховання, та основ всебічного розвитку виділяють такі основні напрями виховання: розумове, моральне, трудове, естетичне (та фізичне). Розумове виховання – це цілеспрямована діяльність педагогів, спрямована на розвиток розумових сил і мислення учнів, інтелектуальної культури в цілому. Процес морального виховання здійснюється у взаємозв’язку з інтелектуальним розвитком особистості та формуванням її вольових якостей. У комплексі вони становлять духовну сферу особистості. Трудове виховання в сучасній школі – це педагогічна діяльність, спрямована на формування в учнів психологічної і практичної готовності до праці в умовах ринку. Естетичним вихованням є формування здібностей, а отже і можливостей естетично сприймати світ, приводить до формування естетичних смаків і ідеалів, сприяє розвитку їх творчих здібностей. Хортинг надає значну допомогу у кожного з цих напрямків. Як було описано вище, хортинг – це «вітчизняний продукт» і дуже важливо це усвідомлювати для підлітків, адже, це саме той бренд, за яким вони готові йти, який викликає повагу та авторитет. Розуміючи це, відразу виникає бажання більш ретельніше вивчити історія бойових мистецтв в Україні, яка приведе дослідника до його предків – козаків. Разом з їх вивчення не можна не звернути увагу на їх культуру, від чого особа вже розвиває своє естетичне начало. Культура – це безпосередня реалізація людської свободи, що створює нові символи - цінності, зразки людської поведінки, виробництва і відношень. Розвиток хортингу дасть змогу пишатися своєї культурою, надбанням свого народу. Раніше ми звертали увагу на культуру, як на процес нагромадження мудрості і як визначальний чинник поступу економіки та суспільства. Тепер настав час, коли ми можемо подивитись на культуру у більш широкому плані, а саме як на творчий аспект духовного життя суспільства. Тому кожне досягнення культури підносить людину, і неповторне по своїй значимості, свідчить про нові людські можливості. Отже, чим різноманітнішими стають людські відношення, тим різноплановішою стає і культура.

Правильне харчування, пізнання в анатомії, ретельне вивчення супротивника, тактика бою – це лише мала частка з того, що повинен вміти поважаючи себе хортингіст. Процес розумового виховання завжди проходить через тренування та підготовку до бою. Розумові сили – це сукупність індивідуальних здібностей до накопичення знань, оволодіння основними розумовими операціями, інтелектуальними уміннями. В будь-якому починанні важливі стратегія, раціональне мислення та здоровий глузд, тому людину, що знає свою справу не можна назвати ніяк інакше, аніж розумною. Від рівня інтелектуального розвитку людства залежать його трудові результати, якість підготовки молодого покоління до життя, його особиста доля і щастя. Тому важливим завданням розумового виховання є культура мислення – сукупність вироблених

людством прийомів, норм і правил розумових дій у процесі пізнання дійсності, яке виражається в умінні чітко формулювати завдання, обирати оптимальні методи розв'язання проблем, формулювати обґрунтовані висновки, правильно використовувати їх на практиці. Культура мислення підвищує цілеспрямованість, організованість, ефективність будь-якого виду пізнавально-практичної діяльності.

Розбудова демократії в Україні неможлива без розумної мислячої людини. Так, вміння бачити в явищах протилежності, тенденції їх розвитку, зародження нових тенденцій характеризують діалектичне мислення людини; оволодіння прийомами міркування, доведення, спростування, підведення підсумків, висунення гіпотез – її логічне мислення; виділяти загальні та суттєві ознаки і на цій основі формувати абстрактні поняття – абстрактне мислення; коли потрібно зважити та оцінити альтернативно вдаються до критичного мислення і т.д. Основною базою для розумового виховання є навчальні дисципліни, різні форми позакласної і позашкільної виховної роботи. Хортинг як дієвий засіб виховання наполегливості забезпечує учням можливість вирішувати поставлені завдання, брати участь в організації відповідних спортивних занять, спонукає до вияву наполегливості в реальних учинках. Цьому виду спорту притаманна значна швидкість атакуючих, захватних та захисних дій, пересування хортингістів, зміни поєдинкових ситуацій. Усе це передбачає високі вимоги до обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення уваги, значних вольових зусиль, мобільності орієнтування, засто-сування складних тактичних комбінацій.

Якщо виховання розумових здібностей – звернення до інтелекту, то моральних якостей – звернення до серця, бо як вважав Г. С. Сковорода самі по собі знання ще не становлять добро чесності. Моральність – інтегральна характеристика внутрішнього світу людини, що свідчить про усвідомлене виконання моральних норм, готовності служити добру, безупинно вдосконалюватися. Волю розуміють як один із психічних процесів, що характеризує діяльність людини з управління своєю поведінкою, думками, переживаннями. Вона виражає здатність особистості здійснювати свої бажання, послідовно рухатися до мети, долаючи перешкоди. Враховуючи сказане, до категорії морально-вольових якостей, що формуються в процесі занять хортингом, належать такі: сміливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, взає-моповага, взаємовиручка, відповідальність, уміння працювати в команді, «відчуття ліктя». Виховний потенціал цього виду спорту ґрунтується на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Завдяки цьому хортинг сприяє вихованню у підростаючого покоління загальнолюдських цінностей, патріотизму, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих моральних якостей. Людина не лише пізнає світ в процесах сприймання, уяви та мислення, але разом з тим і відноситься так чи інакше до певних фактів життя. Різноманітні реакції психіки на об'єкт або ситуацію пов'язуються з виникненням емоцій. Це означає, що вони (об'єкт, ситуація) сприймаються не лише такими, якими є насправді, а й у своєму емоційному значенні. Емоціями (афектами, щиросердечними хвилюваннями) називають такі стани, як страх, гнів, туга, радість, любов, надія, смуток, відраза, гордість і т. п. Емоційний процес включає в себе три основних компоненти. Перший компонент – це емоційне збудження, яке визначає мобілізаційні зрушення в організмі. Другий компонент – знак емоції: позитивна емоція виникає тоді, коли подія оцінюється як позитивна, негативна – коли вона оцінюється як негативна. Третій компонент – ступінь контролю емоції. Слід розрізняти два стани сильного емоційного збудження: афекти (страх, гнів, радість), при яких ще зберігається орієнтація та контроль, та крайнє збудження (паніка, жах, сказ, екстаз, повний відчай), коли орієнтація та контроль практично неможливі. Хортинг, як бойове мистецтво вчить контролювати свої емоції, не дає їм зайвий раз втручатися у звичний для нас ритм (проте, також дає змогу направити емоції у потрібне русло, коли це необхідно). Дисципліна та стриманість – ознаки, які завжди характеризували людину вищого стану.

Під час проведення спільних колективних заходів із хортингу вирішується комплекс виховних завдань, відбувається розвиток демократичних основ спортивного



колективу. В процесі виховання в старших підлітків розвивається самостійність, організованість, ініціатива, формується громадянське ставлення до людей старшого віку. Спільне проведення заходів збагачує соціальним досвідом, практичної діяльності. Це дозволяло кожному старшому підлітку проявляти й удосконалювати свої кращі патріотичні якості, задатки та організаторські здібності, які будуть їм необхідні в майбутній професійній, військовій та спортивній діяльності. Трудове виховання передбачає: розвиток індивідуальних і соціальних мотивів трудової діяльності, формування уміння враховувати умови праці, необхідні для успішного досягнення визначених цілей, спеціальне навчання самоконтролю, самооцінки і самокорекції власної трудової діяльності. Трудове виховання спрямовано на формування спортивної працьовитості, прагнення досягати високих результатів, творчої активності та самостійності. Основним завданням трудового виховання під час занять хортингу, як складової морального становлення, є формування емоційної готовності до праці, елементарних умінь і навичок в різних видах праці, інтересу до світу праці дорослих людей. Важливим аспектом є індивідуальний та диференційований підходи до дитячої особистості (врахування інтересів та здібностей до виду спорту хортинг, уподобань, здібностей до інших видів діяльності людини, засвоєних умінь, особистісних симпатій при постановці трудових завдань, об'єднанні дітей в робочі підгрупи тощо) й моральна мотивація дитячої праці. Слід відмовитися від авторитарності, жорсткої регламентації трудової діяльності, частіше організовувати роботу з невеликими групами дітей в атмосфері відвертості, доброзичливості, взаємодопомоги, творчого пошуку. Трудове виховання спрямоване на формування творчої працелюбної особистості, виховання цивілізованого господаря, свідомого ставлення до праці як вищої цінності людини і суспільства, готовності до життєдіяльності і праці в умовах ринкових відносин, формування в учнів розуміння загальних основ сучасного виробництва, вміння включатись у виробничі відносини, виховання дисциплінованості, організованості, бережливого ставлення до суспільної і приватної власності, природних багатств [1-7].

**Висновки.** У світі бойових мистецтв існує багато різних напрямків, майстри практикують бойові системи інших держав, разом з цим і пропагують культуру і традиції цих держав. Але серед них немає систем, які б розвивали наші традиції і нашу культуру. В наші дні слово Хортиця асоціюється з лицарством, відвагою і вихованням могутніх і гідних чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство «Хортинг» названо на честь Хортиці – історичного центру козаків. Хортинг – це спортивний і духовний розвиток суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Хортинг – це вид бойових єдиноборств, де оцінюється ударна і кидкова техніка, атака і захист, де карають за боягузтво і захочують за сміливість. Основне завдання хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, привчити дітей і юнацтво до здорового способу життя, відволікти їх увагу від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

#### Список використаних джерел

1. 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.
2. Васюк О. Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх класів / О. Васюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2016. – № 4. – С. 38-40.
3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.

4. Капура І. Філософські погляди на сучасні тенденції розвитку хортингу / І. Капура // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 72-77.

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

6. Свердлик Н. Методичний супровід організації здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах (у системі «хортинг») / Н. Свердлик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 191-197.

7. Тимчик М. В., Мішаровський Р. М. Військово-патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик, Р. М. Мішаровський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 3 (1). – С. 353-355.

**Олександр Хандюк, Олена Хандюк,**

*студенти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького  
Науковий керівник:*

**О. О. Ляховець**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри дошкільної освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

### **ХОРТИНГ – ОДНА ІЗ ВАЖЛИВИХ СКЛАДОВИХ СУЧАСНОЇ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Автори визначають ключові компетентності хортингу відповідно до програми «Нова українська школа».

**Ключові слова:** Нова українська школа, компетентності, початкова освіта, хортинг.

На сьогодні перед нашою державою стоїть мета: виховання у молодого покоління почуття патріотизму, формування особистості на засадах духовності, моральності, толерантності, забезпечення створення умов для інтелектуального, культурного та фізичного розвитку, реалізації науково-технічного та творчого потенціалу молодих громадян. Навчальний заклад має стати для кожної дитини осередком становлення громадянина-патріота України, готового самовіддано розбудовувати країну, сприяти єднанню українського народу та встановленню громадянського миру й злагоди в суспільстві.

Патріотизм – одне з найбільш глибоких почуттів, закріплених віками і тисячоліттями відособлених вітчизн і народів. Від духовних надбань держав, людського роду залежить багатство спільних досягнень земляків. В основі патріотизму лежить почуття батьківського кореня, роду, нації, держави: це і пам'ять роду і шана предків.

Хортинг – національний вид спорту України, що був заснований в нашій країні у 2008 році [1]. Він є комплексною системою самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, національно-патріотичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у покоління.

Хортинг, відповідно до програми «Нова школа», відразу реалізує декілька ключових компетентностей:

- **Екологічна грамотність і здорове життя** (здоровий спосіб життя, активні фізичні вправи, гігієна, бережливе ставлення до природи);
- **Ініціативність і підприємливість** (робота в колективі, командний дух, лідерські здібності та якості);
- **Соціальна та громадянська компетентності** (національно-патріотичне виховання, розсудливий громадянин).

Також мета хортингу може реалізовуватися в таких освітніх галузях (згідно програми «Нова школа» для 1-4 класів): інформатична, соціальна і здоров'язбережна, фізкультурна, громадянська та історична [2].

Навчально-тренувальний процес з використанням елементів хортингу будується з урахуванням психолого-вікових особливостей школярів. У віці 6-9 років умовні рефлексії слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна. Особливо важливим є підтримка на уроці емоційно-позитивної атмосфери [3].

Впровадження хортингу у початкових класах може відбуватися в формах:

- Теоретичні заняття проводяться у формі презентацій, бесід і казок (лекцій).
- Для вивчення тем гігієни, лікарського контролю й фізіологічних основ по можливості слід залучати лікаря, валеолога, або шкільну медсестру.
- Заняття в спортивному залі необхідно сполучити із заняттями на свіжому повітрі. Навчально-тренувальні заняття проводяться у формі ігор, естафет, конкурсів, майстер-класів.

За період початкової школи учні які вивчали елементи хортингу мають пройти Перший етап – посвячення в хортинг (6–8(9) років) – етап початкової підготовки (згідно програми підготовки з хортингу):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Спеціальна рухова підготовка – розвинення здібності відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Початкова технічна підготовка в хортингу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки та партеру.
5. Формування у дітей сталого інтересу до занять спортом взагалі та хортингу зокрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань з хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
7. Вивчення та удосконалення ритуалу хортингу.
8. Опанування програми 1-2-3 ранку (першого учнівського рівня хортингу) [4].

Отже, впровадження хортингу, як комплексної дисципліни, дає можливість повноцінно та цілісно адаптувати її до умов та реалій сучасної початкової школи. Саме це допоможе повноцінно реалізувати мету сучасної школи – здорові, освічені, всебічно розвинені, відповідальні громадяни і патріоти, здатні до інновацій.

#### **Список використаних джерел**

1. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – Київ. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
2. Навчальна програма «Нова українська школа» (затв. Колег. Мініст. освіти і науки 22.02.2018р.). – К. : 2017.
3. Організаційно-методичні вказівки з хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/14168>.
4. Перший етап – посвячення в хортинг (6–8 років) – етап початкової підготовки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/14160>.

*Мар'яна Шпак,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*С. О. Гаєва, старший викладач кафедри*

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБІР УДФСУ*

### **ПРОЦЕС СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО ХОРТИНГУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СУЧАСНІСТЬ**

Для того, щоб залишатися здоровою людиною в умовах сьогодення, невід'ємною частиною нашого життя повинні стати заняття спортом. Саме популяризація здорового способу життя серед різних верств населення є важливою умовою навчання та виховання

суспільства. На жаль, вже зараз ми можемо спостерігати зниження соціально-економічного становища України, зниження рівня життя населення, дедалі більше поширення жорстокості, насильства, аморальності, агресивності, що найбільше відбивається саме на українській молоді. Тобто майбутнє України, яке залежить саме від них, може опинитися в небезпеці. Спорт не тільки підвищує фізичну підготовку, але і розвиває ініціативність, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість і т. д. Хортинг є саме тим видом спорту, який зможе нам у цьому допомогти, адже, він відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я. Для українців хортинг завжди залишиться актуальним, адже, це один із найдавніших видів бойових мистецтв, який виник на теренах нашої країни.

На сьогодні вивченням та дослідженням хортингу в Україні займаються Е. А. Єрьоменко – президент Української федерації хортингу (УФХ), заслужений тренер України; кандидат педагогічних наук, голова комітету прикладного хортингу УФХ у справах ветеранів, учасник бойових дій у Республіці Афганістан К. М. Кукушкін; історик-дослідник питань розвитку хортингу, доктор історичних наук, професор В. І. Сергійчик; кандидат педагогічних наук, учасник бойових дій у Республіці Афганістан В. В. Івашковський, який досліджував історичні витоки слів «хорт» та «хортинг»; кандидати педагогічних наук, старші наукові співробітники лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України З. М. Діхтяренко, М. Д. Зубалій, О. І. Тимчик, Т. Є. Федорченко, та інші. Всі вони погоджуються, що «хортинг – це гармонія тіла і духу, співіснування совісті, поваги, ввічливості, вдячності, сили та шлях до самовдосконалення, виховання морально-вольових якостей і емоційної стійкості; це психолого-педагогічний супровід спортсмена» [1; 2; 6].

Саме слово «хортинг» бере своє коріння ще з XVI-XVII століття походить від острова Хортиця, де і була розташована відома на весь світ батьківщина козаччини. Хортиця стала краєм відважних воїнів – козаків, де вони вдосконалювали українські бойові мистецтва з метою захисту рідного краю. У 2008 році отримавши державну підтримку та набувши великої популярності як серед молоді, так серед людей старшого покоління, хортинг визнано національним видом спорту. За наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України засновнику хортингу Е. А. Єрьоменку, який є президентом Всеукраїнської федерації хортингу, дуло наказано до двадцятого серпня 2011 року розробити програму розвитку нового виду спорту на чотири роки. Йому довелося не одноразово звертатися до історії, заради пошуку інформації про це бойове мистецтво, щоб детально дослідити культурні та бойові традиції війська запорозького, фізичну підготовку та військово-тренувальні особливості українського козацтва. Ці традиції славетної української історії зумовили як назву національного виду спорту, так і його широкий арсенал технічних прийомів для застосування в системі бойового мистецтва хортингу.

Тож ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління до покоління [3].

Основною метою хортингу є заохочення до здорового способу життя всіх верств населення України від маленьких дітей, молоді до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення до здорового способу життя, відвернення від шкідливих звичок, виховання в душі добropорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [1-6].

Хортинг не лише розвиває такі фізичні якості як силу, швидкість, витривалість, гнучкість, швидко-силові та координаційні здібності, але і морально-етичні якості та емоційну стійкість особистості, формує специфічні психічні властивості. Під час занять розвивається енергійність, терплячість, витримка, сміливість, наполегливість, самостійність, ініціативність, рішучість та ряд інших.

Українська Федерація Хортингу є організацією фізкультурно-спортивного спрямування, що розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основна мета федерації – здійснення комплексної програми популяризації хортингу самостійного виду спорту на міжнародній арені. Сучасний хортинг як спортивне єдиноборство

обіймає результат узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, вчених, спортсменів України та багатьох інших країн світу, які збагатили його техніку найбільш ефективними й раціональними прийомами об'єднавши кращі досягнення різних видів єдиноборств. Таким чином, хортинг представляє новий напрям комплексного змішаного єдиноборства у світі (ММА Horting), але два різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють його від інших єдиноборств завдяки своєрідним правилам змагань, які донині у світовому спорті не застосовувались. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників змагань з хортингу [3].

Отже, хортинг – це українське бойове мистецтво, батьківщиною якого був славнозвісний острів Хортиця, а його засновниками стали видатні українські воїни – козаки. Це вид спорту, який формує як фізичні, так і психологічні, і моральні якості людини. Незважаючи на вік, стать, національні особливості, чи інші критерії ним може займатися будь-який охочий. Надзвичайно позитивним фактором є саме ознайомлення дітей та підлітків з хортингом, адже це допоможе як залучити їх до здорового способу життя, так і виховати в них відчуття поваги до минулих поколінь, до своїх предків, традицій та звичаїв, до своєї Батьківщини, розвинути в них відчуття патріотизму.

#### Список використаних джерел

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

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

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

4. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>. Теорія і методика хортингу. Випуск 1, 2014 59.

5. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1100>.

6. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707683/1/2016%2C%20%D0%A2%D0%9C%D0%A5%2C%20E2%84%96%205%20%D0%9E%D0%A0%D0%96%D0%95%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90.pdf>.

*Анастасія Ясентюк,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*С. А. Рябіна, старший викладач кафедри*

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

#### **УКРАЇНСЬКЕ НАЦІОНАЛЬНЕ ЄДИНОБОРСТВО – ХОРТИНГ У ВІЗ**

У світі біля двохсот держав, і кожна з них має свої різні особливості. До прикладу різні види культури, танців, музики, і звісно ж спорту. Для будь якого виду спорту є характерні певні ознаки за яким і розрізняють їхню сутність. Цікавим таким складовим елементом спорту є єдиноборства. Скільки їх ... карате, кунг фу, айкідо, дзюдо, самбо та багато інших. А ще одним видом єдиноборства є наш – національний, український – ХОРТИНГ.

Цей вид єдиноборства відносно молодий, але вже має багато прихильників, його історія і перші чемпіони не один раз публікувалися в різноманітних журналах, тому актуальність його зростає з кожним днем все більше і більше.

Спорт – невід’ємна складова людського життя. Для когось – це професія, для когось – спосіб життя, для когось – розвага, а для когось – просто невід’ємна частка вислову «сало – сила, спорт – могила». Але хай там як, спортсмен живе у кожному з нас. Бо спорт – це прагнення бути кращим і досягти більшого. Це азарт, що охоплює при наближенні до мети. Це емоції, які супроводжують кожен перемогу і кожен поразку [1].

Жоден вид спорту не може так добре підтримувати фізичний стан і духовний розвиток спортсмена, як єдиноборства. Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме острів Хортиця став тим оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво українського народу з метою захисту рідного краю [2; 3].

Ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов’язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління [2; 4].

Козак – одразу подається асоціація сильної і відважної людини, здатної захистити свою родину, лицар. Не даремно цей спорт походить від тої давнини, від самих витоків того мужнього виховання. Хоча від часів козацтва минуло багато літ, в Україні й досі відроджуються і розвиваються традиційні українські єдиноборства. Найвагомішу роль у цьому відіграє генетична пам’ять народу. На жаль, тих, хто перейняв козацьке бойове мистецтво від батьків, майже не залишилося. Тому сьогодні група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись власними відчуттями й віковими традиціями, створила національний вид спорту під назвою «хортинг» [5].

Основна мета хортингу – популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [4]. Що особливо важливо в будь який період життя кожної людини. Хортинг – це родина і підтримка, де кожний обов’язково прийде на допомогу один одному. Єдиноборства формують володіння собою, фантазію навіть тоді, коли відсутні сміливість і відвага. При розвитку необхідних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість і т. ін.) разом із ними удосконалюються психічні процеси, психічні стани та особистісні якості [5]. Та й як показує практика це не лише велика користь для здоров’я сили духу і тіла, а шанс стати відомим спортсменом, показати себе, і прославити на весь світ свою Батьківщину.

На сьогодні вже існує і професійна Ліга Хортингу, яка готуватиме бійців для участі в професійних змаганнях. Тож успіх і лиш одна перемога наслідуватиме наших українців на кожному змаганні і битві, бо ми сильна і здорова нація, і варті лише успіху.

#### **Список використаних джерел**

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://1tv.com.ua/programs/sport> (дата звернення 12.02.2018).
2. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.
3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.brovsport.kiev.ua/golovni-povyny/khorting-%E2%80%93-sport-bezstrashnikh> (дата звернення 13.02.2018).
5. Журнал Верховної Ради України «Народний депутат» часопис Депутатського клубу «Парламент» № 12 (60) грудень 2009 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/647>.
6. Макнаб К. Психологическая подготовка подразделений специального назначения. Пер. с англ. Ю. Бондарева. – М. : ФАИР-ПРЕС, 2002. – 384 с.

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

*Діана Буравська,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*З. М. Діхтяренко, канд. пед. наук, доцент кафедри*

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

**ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА. ВПЛИВ ВПРАВ ХОРТИНГУ  
НА ВЕГЕТО-СУДИННУ ДИСТОНІЮ**

***Анотація.** У статті розглянуті основні аспекти лікувальної фізкультури та вправи хортингу, які використовуються для лікування при вегето-судинній дистонії.*

***Ключові слова:** лікувальна фізкультура, вправи хортингу, вегето-судинна дистонія, спеціальні вправи, розслаблення м'язових груп, розвиток рівноваги, координація, дихальні динамічні вправи.*

***Актуальність.** В Україні мала кількість дітей та молоді займаються фізичною культурою і спортом. Наслідком цього факту є низький життєвий рівень. Адже, як всім відомо, рухова активність сприяє поліпшенню здоров'я. Отже, це питання потребує нагального вирішення, зокрема, ці зміни повинні відбуватися шляхом створення відповідних нормативно правових актів, також, потрібно збільшити фінансування на розвиток національних видів спорту, наприклад, хортингу; покращивши матеріально-технічну базу, зокрема в селах; підвищити заробітну плату фахівцям фізичного виховання, спорту; пропагувати серед українців здорового способу життя, що можна зробити через засоби масової інформації, замінивши реклами з алкогольними та тютюновими виробами на фізично-оздоровчі проекти та пропозиції. Деякі з вище перелічених положень є в постановках Кабінету міністрів України (від 15 листопада 2006 року «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011») вони є чинними й досі, хоча потребує певних вдосконалень. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (зі змінами, внесеними згідно із Законом N 2755-VI (2755-17 ) від 02.12.2010) закріплені права та свободи громадян у сфері фізичної культури та спорту, визначені основні положення щодо характеристики та суті фізичних закладів, фізкультурно-оздоровчу діяльність, спорт і міжнародне співробітництво у сфері спорту. Наприклад, Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України рекомендовано відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I-IV рівня акредитації «Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах» № 1/11-10420 від 09.11.2011 року. Адже, вже в Україні і за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 років, з 18 до 35 років, а також для спортсменів старше 35 та старше 40 років. Однак хортинг – не тільки спорт вищих досягнень, але і масовий спорт. В Україні сьогодні ним займаються (за різними даними) від 30 до 50 тис. осіб (загалом у світі задіяні у хортингу приблизно 100 тис. осіб). Таким чином, хортинг в Україні є складником загальнодержавної системи фізичної культури і спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях з цього національного виду спорту. Слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу [3; 11, с. 7, 13, 14].*

*Різні аспекти фізичної культури, лікувальної фізичної культури досліджували: Є. В. Андрущенко, Є. А. Красовська (функціональні захворювання серцево-судинної системи та органів дихання), О. А. Молчанова (вплив і значимість занять фізичною культурою при вегето-судинній дистонії), М. С. Репневська, Т. В. Капаціна, Г. П. Кучерак (фізична реабілітація студентів спеціальної медичної групи при гіпертонії), М. С. Репневська, Т. В. Капаціна, Г. П. Кучерак (методи і засоби фізичної*

реабілітації для студентів спеціальної медичної групи ВНЗ при вегето-судинній дистонії (ВСД), В. С. Соколовський (лікувальна фізична культура) та інші [1; 5; 6; 9; 10].

**Мета статті** – розглянути основні аспекти лікувальної фізкультури та вправи хортингу, які використовуються для лікування при вегето-судинній дистонії.

**Виклад основного матеріалу практичного дослідження.** Лікувальна фізкультура – це самостійна медична дисципліна, яка використовує засоби фізичної культури з лікувально-профілактичною метою для найшвидшого та повноцінного відновлення здоров'я та працездатності шляхом подолання та запобігання наслідків патологічного процесу [5, с. 5]. Лікувальна фізична культура – самостійна науково-практична дисципліна спрямована на відновлення зниженого рівня здоров'я шляхом запобігання прогресуванню наявного захворювання заміщення втрачених функцій і повернення працездатності засобами фізичної культури з використанням цілющих природних факторів [6, с. 13].

Що ж з приводу самого захворювання то вегето-судинна дистонія (ВСД) – це стан, що виникає внаслідок порушення вегетативної регуляції серця, судин, внутрішніх органів, ендокринних залоз, пов'язаний з відхиленням в структурі функції центральної і периферійної нервової системи [1, с. 59].

Симптоми, що супроводжують дистонію, можуть проявлятися по-різному. Крім сильного головного болю, це можуть бути перепади тиску, аритмія (порушення серцевого ритму) та тахікардія (прискорення ритму). Нерідко вони супроводжуються запамороченням, відчуттям слабкості, болями в серці, вагою в грудях і задишкою. На дистонію наш організм може реагувати також нудотою, розладом шлунка і підвищеним потовиділенням. Порушується адекватна реакція судин на внутрішні процеси в організмі і зовнішні впливи внаслідок чого людина може втратити свідомість. Поганий сон, порушення пам'яті все це також є наслідками вегето-судинної дистонії. Вище перераховані симптоми неабияк заважають нормальному життю та розвитку будь якої людини, тому виявивши це захворювання потрібно одразу його лікувати. Існує два методи лікування вегето-судинної дистонії, це медикаментозний – лікування за допомогою медичних препаратів, і не медикаментозний, полягає у проведенні профілактичних і терапевтичних процедурах, а саме лікувальна фізкультура, лікувальна дієта і відпочинок [7].

Лікувальна дія фізичних вправ проявляється у вигляді чотирьох основних механізмів: тонізуючого впливу, трофічної дії, формування компенсацій, нормалізації функцій, серед яких перший і останній є провідними при цій патології. Фізичні вправи активізують трофічні процеси. Рухи активні і пасивні поліпшують кровообіг і лімфообіг живлення і обмін речовин, стимулюють регенерацію нервових волокон. Вправи сприяють поступовому розгальмуванню пригнічених ділянок нерва, відновленню його провідності та скорочувальної здатності м'язів [9, с. 7]. Здійснюючи помірні фізичні навантаження, нервова система перебуває в стані спокою в наслідок чого покращується її стан, що є позитивним при діагнозі вегето-судинної дистонії.

Лікувальна фізкультура має неабиякий вплив на лікування вегето-судинної дистонії, головними критеріями ЛФК є систематичність, здійснення вправ не для навантаження на організм, а для його підтримання, тобто, після вправ людина повинні відчувати не втому а бадьорість, займатися лікувальною рекомендують з ранку після 20 хвилин одразу як проснулись почавши з вправ для верхньої частини тіла поступово знижуючись до ніг.

У лікувальному курсі потрібно щодня частково змінювати й ускладнювати вправи, що застосовуються. У заняття ЛФК потрібно вводити 10-15 % нових вправ, а вже відомі повторювати для того, щоб забезпечити закріплення рухових навичок [10, с. 47]. Також окрім ЛФК потрібно добре висипатися (8-10 годин), правильно харчуватися включивши до свого раціону продукти насичені вітаміном магнію та калію, це можуть бути курага, ізюм, горіхи, гречана крупа та злаки. Необхідно відзначити, що при вегето-судинній дистонії, особливу роль у ЛФК відіграють вправи дихальної гімнастики. Спеціальні дихальні вправи відіграють роль у відпочинку серця, у зменшенні його скорочень, швидше ліквідують задишку, впливають на розслаблення м'язів, також під час роботи додають необхідного кисню клітинам та тканинам організму [2, с. 6].



Окрім цього потрібний добрий відпочинок, не можна перенапружуватися як фізично так і розумово, рекомендується проводити багато часу на свіжому повітрі (особливо перед сном), також потрібно зменшити час роботи за ноутбуком, мінімізувати використання телефону та перегляд телевізора. Дотримуючись цих вимог можна подолати такий розлад здоров'я як ВСД.

При ВСД можна порадити багато видів спорту: басейн, ходьба, лікувальна гімнастика, ігрові види спорту (хортинг, волейбол, настільний теніс, плавання, лікувальна ходьба, вело прогулянки, класична аеробіка, ранкова гімнастика).

Методика застосування фізичних вправ при вегето-судинній дистонії в усіх рухових режимах передбачає використання спеціальних вправ, якими є вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи та для вестибулярного апарату. Такі вправи сприяють зниженню тиску і нормалізують порушену вестибулярну функцію. У щадному руховому режимі призначають лікувальну і ранкову гігієнічну гімнастику, лікувальну ходьбу, самостійні заняття, теренкур, прогулянки, туризм, гідрокінезитерапію, спортивно-прикладні вправи. Заняття з лікувальної гімнастики триває 20-25 хв., проводиться з вихідних положень сидячи і стоячи. Призначають вправи для великих і середніх м'язових груп, що відносно менше підвищують артеріальний тиск, ніж вправи за участю малих. Рухи виконуються вільно, з повною амплітудою, без напруження, затримки дихання, натуги. Включають вправи на розслаблення м'язів, рівновагу, координацію рухів, тренування вестибулярного апарату. Лікувальну ходьбу починають з 1,5 км у темпі 80-90 кроків за хвилину. Добре діють на розслаблення м'язів, серцево-судинний тонус, судинний тонус і на дихальну систему, на психоемоційний стан хворих – вправи у воді і плавання, тривалість їх виконання коливається в межах 15-20 хв. [2, с. 6].

Необхідно дотримуватися певних вимог під час виконання фізичних вправ: фізіологічне навантаження, характер вправ, вихідні положення та дозування мають відповідати загальному стану хворого, віку і ступеню тренуваності, фізичні вправи мають позитивно впливати на весь організм, на занятті слід використовувати вправи, як і спеціальні, так і загальнорозвиваючі; при підготовці до заняття слід дотримуватись принципів поступовості та послідовності у підвищенні, або зниженні фізичного навантаження, дотримуючись оптимального фізіологічного навантаження, при доборі і виконанні вправ необхідно зберігати черговість роботи м'язових груп, що залучаються до їх виконання [4-6; 9]. Отже, підбираються індивідуально всі вправи ЛФК, навантаження, враховуючи особливі характеристики кожної людини.

До *спеціальних вправ* відносять такі: на розслаблення м'язових груп, на розвиток рівноваги, координації і дихальні вправи.

*Вправи на розслаблення м'язових груп.* Для розслаблення м'язів застосовуються такі прийоми: поступове розслаблення м'язів, лежачи на твердій поверхні, без різких рухів і ривків, м'яко і природно напружують окремі групи м'язів, а потім переходите до повного їх розслабленню; позіхання – одна з форм потягування; лежачи на твердій поверхні, розслабтеся, зробіть глибокий вдих і на видиху уявіть, як зверху вниз по тілу йде хвиля, розслаблююча м'язи; видихніть і затримайте дихання до природного бажання зробити вдих.

*Вправи на розвиток рівноваги.* П'ятки і носочки разом, руки на поясі, очі закриті. В цьому положенні стоїмо 20-30 с. Стопи на одній лінії (права перед лівою або навпаки), руки на поясі; в цьому положенні стоїмо 20-30 с. Те ж, але з закритими очима; стояти 15-20 с. Ноги разом, руки на поясі, піднятися на носках; стояти 15-20 с. Те ж, але з закритими очима; стояти 10-15 с. Руки на поясі, ліву ногу зігнути відірвавши від підлоги, піднятися на носку правої ноги; стояти 15-20 с. Те ж іншою ногою. Потім робимо те ж, але з закритими очима. Стоячи на носках (ноги разом), виконати 5-8 нахилів тулуба вперед до горизонтального положення (маятникоподібні руху); один нахил в секунду. Повторити вправу із закритими очима.

*Вправи на розвиток координації.* Стаємо в початкове положення ноги знаходяться на ширині плечей, руки вільно опущені уздовж тіла. Потрібно зробити глибокий вдих і підняти праву ногу так, щоб її стегно і стопа були паралельні підлозі. В цей же час зігнути руки в ліктях і підняти кисті рук на рівень грудей. Затриматися в цьому положенні на декілька

секунд, потім на видиху витягнути ногу вперед і розвести руки в сторони. Після цього відбувається глибокий вдих і перехід до наступної позиції, потім – видих і повернення в початкове положення. Початкове положення таке ж, як і в попередній вправі. На вдиху виконується перша частина вправи 1, на видиху корпус нахилиється вперед, руки також витягуються вперед, нога випрямляється в коліні і витягується назад. На вдиху відбувається перехід до наступної позиції, на видиху – повернення в початкове положення. Після цього виконати вправу в зворотну сторону. Всі вищеописані вправи виконуються на двох тактах дихання (вдих – видих – вдих – видих). Виконувати їх слід точно в ритм дихання. Вдих рекомендується робити через ніс. При вдиху необхідно уявити, що в легені надходить «блакитний, прохолодний» повітря, при видиху через органи дихання виходить «тепліший, рожевий» повітря. Початкове положення: стоячи ноги разом, руки опущені уздовж тіла. На вдиху підняти руки вгору і встати на кінчики шкарпеток ступень. Через кілька секунд, не змінюючи положення, видихнути повітря. Спочатку слід залишатися в цьому положенні 2-3 с., але в міру його освоєння збільшити час до 8-10 с.

*Дихальні вправи.* Такі вправи бажано починати з ходьби в середньому темпі вдихаючи і видихаючи тільки через ніс. На кожному третьому кроці – вдих, на четвертому кроці – видих. Тривалість видиху поступово збільшувати на один рахунок (5, 6, 7 і т. д.) З тим, щоб через 6 тижнів видих займав 12 кроків. Тривалість ходьби повинна досягати від 1 до 3 хв. Інша вправа потребує таких дій: ставимо, ноги на ширині плечей. Видихнути. Вдихаючи через ніс, підняти руки вперед і вгору, добре прогнутися в грудному і поперековому відділах, потім повільно через сторони опустити руки і видихнути. Повторити 5-6 разів. Також корисними дихальними вправами є опанування техніки нижнього, середнього та верхнього дихання такі вправи потрібно робити протягом 1 хвилини поступово збільшуючи час до 5 хвилин. Доцільно загальними дихальними вправами займатися вранці або пізно ввечері [4].

При захворюванні вегето-судинною дистонією займатися активними видами спорту такі як: футбол, бокс, рукопашний бій не рекомендується. А хортинг – розділи «Показовий виступ» і «Форма» – є доцільними. Однак, перед тим як зайнятися тренуванням обов'язковим є проведення розминки, такі вправи можна використовувати в лікувальній фізкультурі при вегето-судинній дистонії, давайте розглянемо їх детально.

Розминка повинна бути різносторонньою і не повинна викликати стомлення. Мета підготовчих вправ, або розминки – підготувати м'язи до майбутньої роботи і підвищити рівень функціонування основних систем організму. У теорії і методиці хортингу розминку прийнято ділити на дві частини: загальну і спеціальну.

Загальна частина розминки підвищує функціональні можливості організму в цілому. У першій частині розминки застосовують різні загальнопідготовчі вправи для підвищення загальної працездатності організму. Слід враховувати поступовість збільшення навантаження і послідовність впливу на основні суглоби і м'язові групи. Найбільш часто в загальній частині розминки застосовують: загальнорозвиваючі вправи, повільний біг, різні способи ходьби і бігу, стрибки, акробатичні вправи, рухливі ігри. Також для цього ефективні вправи з предметами, тенісними і медичними м'ячами, скакалками, палицями тощо, і емоційні парні та командні естафети, прості рухливі ігри. Головна вимога, щоб ці вправи не вимагали великої напруги і добре розігрівали тіло [8]. Загальні вправи з хортингу рекомендовано використовувати і при ВСД, які допомагають повноцінному функціонуванню організму, вони також не вимагають великої напруги і обмежені лише вправами для фізичної підтримки нервово-судинної системи.

Спеціальна частина розминки складається з вправ які дають більше навантаження на м'язово-нервову напруженість тому при використанні цих вправ при ВСД потрібно бути більш поміркованим. Розігрів полягає у виконанні протягом 5-15 хв. легких аеробних вправ. Розігрів повинен привести в робочий стан ті групи м'язів, які будуть використовуватися під час занять. У цю частину включаються спеціальні вправи, такі як прийоми самостраховки при падінні, різні вправи на борцівському мосту, накати, забігання, перевороти, підготовчі імітаційні вправи, що за структурою руху повинні бути схожі з тими, які будуть проводитися

в основній частині заняття. В цю частину розминки входять спеціальні вправи з партнером, як з розвитку спеціальних фізичних якостей, так і з елементами технічних і тактичних дій на торкання, перетягування, тиснення, захвати тощо. Також застосовується ходьба на носках, на п'ятах, і напівприсіді, спортивна ходьба; біг зі зміною напрямку, з прискоренням, з високим підніманням стегна; ривки руками перед грудьми з розведенням в сторони; повороти тулуба; кругові обертання тазом; махові рухи ногами в різні сторони; з положення стоячи на колінах діставання сідницями хорта між ногами; з положення лежачи на спині діставання хорта за головою ногами; наклони голови вперед, назад, в сторони, кругові обертання; рухи вперед, назад, в сторони на мосту; піднімання партнера на спину із захватом руки, ноги і присідання з ним; імітація різних прийомів з партнером або без нього [8].

Враховуючи велику кількість вправ спеціальної частини можна зробити висновок що не всі вправи підходять для застосування їх в ЛФК при ВСД, адже, в першу чергу вони спрямовані на розігрів м'язів та приведення їх до навантажень протягом тривалого часу. З вище перелічених вправ можна застосовувати аеробні вправи, спортивна ходьба – тобто вправи з невеликим навантаженням але які сприяють кровообігу та збагачення організму киснем, адже, ефективно проведена розминка підвищує температуру тіла на кілька градусів і викликає сприятливі для активної фізичної діяльності фізіологічні зміни в організмі. Ці зміни характеризуються підвищенням пластичності м'язів, і як наслідок, поліпшенням їх здатності до розслаблення і скорочення; збільшенням еластичності сухожиль і зв'язок; прискоренням кровопостачання м'язів і підвищенням насичення їх киснем що позитивно впливає на розвиток нервово-судинної системи.

Отже, з вищесказаного можемо зробити **висновки**:

1. Лікувальна фізкультура є методом відновленої терапії, яка забезпечує реабілітаційний процес, покликана відновлювати порушені функції та загально оздоровити хворого відповідними засобами.

2. Вегето-судинна дистонія це хвороба, яка не дає людині повноцінно жити і розвиватися, але якщо дотримуватися вказівок лікарів, систематично займатися лікувальною фізкультурою, дотримуватися здорового способу життя, то перемогти цю хворобу цілком можливо. Отже, потрібно бути впевненому в собі та цілеспрямованим.

3. Засобами лікувальної фізкультури є гімнастика, дихальні вправи, загальнорозвиваючі спеціальні вправи: вправи на координацію, вправи з опорою, на обтяження, на рівновагу, ходьбу. Такі вправи обираються індивідуально або до колективних груп – фахівцем фізичної культури.

4. Лікувальна фізкультура принесе користь, якщо комплексну методика використовувати відповідно з урахуванням хвороби. Вправи повинні виконуватися систематично, поступово збільшуючи навантаження, їх послідовність і цілеспрямовано, бо це тривалий процес.

5. У залежності від виду хвороби та індивідуальних особливостей людини, можна використовувати вправи у лікувальній фізичній культурі з таких видів спорту, як хортинг (розділи «Показовий виступ» і «Форма»), легка атлетика, кінний спорт, плавання, спортивна гімнастика, велосипедний спорт.

#### **Список використаних джерел**

1. Андрущенко Є. В., Красовська Є. А. Функціональні захворювання серцево-судинної системи та органів дихання / Є. В. Андрущенко, Є. А. Красовська. – К. : Здоров'я, 1990. – 152 с.

2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр.: Постанова Каб. Мін. України – № 1594 від 15 листопада 2006 р.

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

4. Епифанов В. А. «ЛФК: Справочник» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [10http://studyport.ru/referaty/meditsina/5863-vegeto-sosudistaja-distonija](http://studyport.ru/referaty/meditsina/5863-vegeto-sosudistaja-distonija).

5. Єршоміна О. Л., Котова Л. І. Лікувальна фізкультура : навч.-метод. посіб. для практ. занять студ. мед. фак. Ч. 1. / О. Л.Єршоміна, Л. І. Котова. – Полтава, 2005. – 88 с.
6. Лікувальна фізична культура : підручник / В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т., 2005. – 234 с. – (Б-ка студента-медика).
7. Медичний інтернет – журнал medporada.in.ua [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://medporada.in.ua/yak-vilikuвати-vsd-raz-i-nazavzhdi.html>.
8. Методика проведення розминки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/41132>.
9. Молчанова О. А. Вплив та значимість занять фізичною культурою при вегетосудинній дистонії [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://elibrary.kubg.edu.ua/2177/1/O\\_Molchanova\\_konf\\_UK.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/2177/1/O_Molchanova_konf_UK.pdf).
10. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – [3-тє вид., пер. і доп]. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.: іл.
11. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.

*Катерина Городнича, Аліна Полюхович,  
студентки Університету державної фіскальної служби України  
Науковий керівник:*

*В. П. Чаплигін, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри  
фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ*

### **РУХЛИВА АКТИВНІСТЬ І НАВКОЛИШНЄ ПРИРОДНЕ СЕРЕДОВИЩЕ – ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В СТУДЕНТІВ-ХОРТИНГІСТІВ**

*Анотація.* Автори розглядають проблеми фізичного здоров'я людини, сутність якого визначається енергетичними та інтеграційними критеріями у взаємодії з факторами навколишнього середовища.

*Ключові слова:* хортинг, студенти, фізичне здоров'я, енергетика, інтеграція, валеологія.

**Постановка проблеми.** Сучасне наукове уявлення про здоров'я людини холистичне та відображає три його рівні: тілесний (грецьк. soma – тіло), психічний (psuche – душа) та духовний (pous – дух). Здоров'я розглядається з позицій системного підходу, що дозволяє зрозуміти біосоціальну сутність людини, в якій вона реалізує себе як цілісну особистість. Особлива роль у сфері оздоровлення відводиться рухливій активності та фізичним вправам. Однак основні умови, принципи використання цих вправ визначені ще недостатньо. Це обумовлено тим, що базуючись, зазвичай, лише на фізіології м'язової діяльності, спортивній медицині, гігієні та теорії Адаптації, вони головним чином спрямовані на визначення рівня фізичних навантажень, тривалості їхнього використання у відповідності до можливостей тих, хто займається.

Слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Будучи порівняно молодим видом спорту, хортинг має давні і славні історико-культурні корені. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у покоління. Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козака військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю. Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в душі

добропорядності й патріотизму [6; 8, с. 7, 9]. В УДФСУ навчаються студентська молодь, яка тренується та виступає на змаганнях різного рівня з хортингу.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій** вказує на те, що в концепції фізичного (соматичного) здоров'я, одним із його критеріїв вважається енергопотенціал біосистеми, оскільки життєдіяльність будь-якого живого організму залежить від можливостей використання енергії з оточуючого середовища, її акумуляції та мобілізації для фізіологічних функцій.

**Метою** статті є розгляд енергетичного та інтеграційного факторів у формуванні фізичного здоров'я студентів-хортингістів.

**Виклад основного матеріалу.** Енергетичний потенціал організму, обумовлений здатністю споживання кисню, є істотним показником, що характеризує фізичне здоров'я людини. Розуміння цього явища визначило науковий напрямок у дослідженнях фізичної працездатності організму, спортивних тренувань і оздоровчої фізичної культури. Вивчення змін основних показників гемодинаміки під впливом фізичних навантажень принесло перший успіх у розумінні сутності здоров'я. У 1971, 1978 рр. К. Lange Andersen порівнював стан фізичного здоров'я з показниками максимальної аеробної здатності організму, що виражається кількістю споживаного за одну хвилину кисню на один кілограм маси тіла.

Було встановлено, що зміна кровотоку у внутрішніх органах відіграє найважливішу роль у перерозподілі регіонального кровообігу й поліпшенні кровопостачання працюючих м'язів при значних фізичних навантаженнях.

У стані спокою кровообіг у внутрішніх органах (печінка, нирки, селезінка, шлунково-кишковий тракт) становить приблизно 2,5 л/хв., тобто близько 50 % хвилиного обігу серця. У міру збільшення навантажень величина кровотоку в цих органах поступово зменшується і питома вага при його максимальному фізичному навантаженні може звестися до 3-4 % хвилиного обігу серця. Більше того, дослідження показали, що істотне збільшення розповсюджених хронічних не епідеміологічних захворювань за 30 років (з 1938 по 1969 рр.) відповідає значним зниженням показників МСК.

Аеробна здатність (МСК) залежить від резервів серця, можливості кровопостачання працюючих м'язів, кисневої ємності крові, стану легеневої вентиляції і інших показників, тобто від фізіологічного стану організму, а також від типу навантажень, маси м'язів, що беруть участь у роботі. Якщо будь-яка ланка в ланцюзі факторів, що забезпечують високий рівень обмінних процесів, при фізичних навантаженнях порушується, то неминуче знижується й аеробна здатність організму. З іншого боку, режим, що тренує, збільшуючи адаптаційні можливості, призводить до збільшення аеробної здатності [1].

Таким чином, факти свідчать про те, що показники енергетики організму, виражені в МСК, можуть досить повно характеризувати фізичне здоров'я людини.

Сам показник споживання кисню став основним об'єктом, на який впливали під час оздоровчих тренувань [5]. Дослідженнями К. Соопера було показано, що люди які мають рівень МСК – 42 і вище мол\хв\кг, не страждають хронічними захворюваннями й мають показники АТ в межах норми. Був установлений тісний взаємозв'язок величини МСК і факторів ризику ІХС.

Взаємозв'язок між здоров'ям організму людини і його енергетичним потенціалом стає ще більш зрозумілим завдяки дослідженням І. А. Аршавського. Дослідження показали, що збільшення потужності механізмів біоенергетики забезпечує глибоку перебудову всієї регуляції функції, а потім і структурного перетворення організму. Ці функціональні перетворення дозволяють організму краще пристосовуватися до умов зовнішнього середовища, що й забезпечує еволюційний розвиток виду. При цьому слід зазначити, що зміна енергетичного потенціалу й прогресивна перебудова організму відбувається паралельно, і зміни в збільшенні енергетики супроводжуються поліпшенням структурно-функціональних можливостей організму.

У даний час зростає значення іншого підходу в профілактиці та лікуванні захворювань, збереженні здоров'я. Цей підхід ґрунтується на новій валеологічній

стратегії, яка полягає не в боротьбі з конкретними хворобами, а в усуненні зниження життєздатності, самої можливості появи хвороби. Ця стратегія не є чимось новим, нещодавно винайденим – вона спадкоємиця давніх біологічних способів захисту організмом власного здоров'я. Вона ґрунтується на стимуляції захисних сил організму, що забезпечуються резервом його життєдіяльності та якістю біологічної організації функцій людини. У процесі еволюції в організмі людини, який пристосовується до впливів зовнішнього середовища, виробились різноманітні регуляторні механізми, пов'язані з впливами кліматичних факторів. У протидії з такими жорсткими умовами зовнішнього середовища ці механізми допомогли людині вижити та забезпечили розквіт виду *Homo Sapiens*. Використання кліматичних факторів з метою стимулювання життєдіяльності організму є природним, біологічно обґрунтованим оздоровчим та лікувальним засобом, відомим ще з античних часів як на Заході так і на Сході.

Розглядаючи захворювання як результат зниження життєздатності, валеологія, накопичивши величезний обсяг знань про впливи кліматичних та природних факторів, здатна змінити напрямок оздоровчих стратегій. Варто пам'ятати, що природні фактори: водні процедури, використання грязі, сонячних випромінювань – все це здавна використовувалось саме для зміцнення здоров'я: збільшення енергетичних можливостей організму, рівня його біологічної організації.

Найважливіші фактори, що характеризують здоров'я – енергетичний [2] та інтеграційний у своїй сукупності та змінах в процесі діяльності й під впливом зовнішнього середовища, визначають феноменологію здоров'я [4].

Факти вказують на те, що обидва компоненти здоров'я тісно зв'язані між собою. Забезпечуючи різні сторони життєздатності, енергетичний та організаційний компоненти перебувають у постійній взаємодії. Життя неможливе без припливу енергії із зовнішнього середовища, утилізації та розподілення енергії відповідно до потреб організму. В однаковій мірі життя стає неможливим, якщо зв'язки між органами порушуються – за диференціацію органів і систем, що дають змогу здійснювати різні види активності, доводиться «сплачувати» необхідністю постійно підтримувати цей зв'язок.

Природний електромагнітний фон Землі, що склався ще до виникнення життя на нашій планеті, є умовою необхідною для нормальної життєздатності людини.

Електромагнітні впливи Космосу і Землі, яких зазнає організм, взаємодіють з власними постійними і змінними електричними струмами і пов'язаними з ними електромагнітними полями біосистем, які являють собою найдавнішу регуляторну систему організмів. У цій системі, що виникла ще до ендокринної та нервової регуляції, слабкі впливи електромагнітних полів, молекул, клітин і органів створюють оптимальні умови для здійснення енергетичних взаємовпливів – біоелектричний гомеостаз організму. Підтримуваний на певному рівні, цей гомеостаз здійснюється за рахунок мережі інформаційно-енергетичних взаємовпливів, що регулюють просторову структуру і функціонування всіх елементів організму.

Зовнішні електромагнітні поля можуть модулювати аналогічні сигнали організму, змінюючи процеси розподілу енергії електронів у клітинах і тканинах, а також регуляції функцій організму. Під впливом енергії електромагнітних випромінювань Космосу й Землі, що змінюються в певних межах, підвищується енергія активації функціональних процесів у клітинах і поліпшується регуляція систем біологічного гомеостазу організму.

Енергетичні впливи зовнішнього світу сприймаються всіма видами чутливих нервових закінчень організму. У шкіряному покриві є специфічні утворення, що сприймають енергетичні впливи зовнішнього світу, – біологічно активні точки(чи зони), що об'єднуються в системи точок, які взаємодіють, – меридіани. Розташування цих точок визначають, орієнтуючись за рефлекторними проекційними зонами і уточнюючи з урахуванням симптоматичної ознаки – болючості при легкому натисканні. Таким чином визначається точне розміщення точки. Особливо щільно розміщені біологічно активні точки на підошовній поверхні стопи і вушній раковині. Окрім енергії електромагнітних полів, яка, очевидно, є специфічним збудником біологічно активних точок, стимуляція

їх може бути забезпечена іншими видами енергії – механічною, температурною (нагріванням і охолодженням), енергією світла і ультрафіолетового випромінювання.

У результаті стимуляції біологічно активних точок змінюються сенсорні й моторні функції мозку, вегетативної та ендокринної системи, в тканинній рідині підвищується концентрація фізіологічно активних речовин. Це сприяє розвитку загальних і місцевих оздоровчих реакцій: усуненню запальних явищ і пов'язаних із ними больових відчуттів, поліпшенню окиснювально-відновних процесів у тканинах, нормалізації стану периферійного й центрального кровообігу, діяльності ендокринної, травної, дихальної та м'язової системи. Активація біологічно активних точок посилює захисні механізми, які забезпечують опірність організму несприятливим факторам зовнішнього середовища.

Специфічна рецепція енергії зовнішнього світу широко зі значним оздоровчим і лікувально-профілактичним ефектом застосовується у східних методах рефлексотерапії й рефлексопрофілактики (чжен-цзютерапія, акупунктура тощо). Однак практичне застосування цих методів випереджає рівень їх наукового обґрунтування.

Кліматичні фактори, фізичні вправи, рефлексотерапія, загартування наповнюють організм потоками інформаційних впливів, забезпечують інтеграцію функцій, покращують його біологічну організацію, підвищуючи об'єктивну основу здоров'я – життєздатність.

Фізична підготовка прямопропорційна руховій активності. Таким чином, чим краще побудована фізична підготовка в студентів-хортингістів, тим міцніше в них буде здоров'я, більша рухова активність, а навколишнє природне середовище повинне допомагати цим процесам. Адже, фізична підготовка в хортингу визначається якостями, що дають спортсмену можливість успішно брати участь у спортивних змаганнях. Структуру фізичної підготовки можна характеризувати як послідовність тренувальних засобів спортсмена. Фізична підготовка в хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей, які сприяють досягненню максимальних спортивних результатів. Фізична підготовка формує підготовленість, тобто рівень сформованості рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей. Розрізняють загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку [9].

**Висновок.** Збереження здоров'я в студентів-хортингістів визначається двома факторами – енергетичним та інтеграційним. Рушійна активність, фізичні вправи, хортинг – умови реалізації чинників, що можуть зберегти здоров'я.

#### Список використаних джерел

1. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К. : «Здоров'я», 1975. – 245 с.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медична валеологія / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : «Здоров'я» 1998. – 248 с.
3. Бауер Э. С. Теоретическая биология / Э. С. Бауер– Л, ВиЭм, 1935.
4. Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Мурахов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
5. Дембо А. Г., Земцовський Э. В. Спортивная кардіологія / А. Г. Дембо, Э. В. Земцовський. – М. : Медицина, 1989. – 463 с.
6. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : ФиС, 1989. – 224 с.
8. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.
9. Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/41135>.

*Зоя Діхтяренко, канд. пед. наук, доцент кафедри  
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ,  
Тетяна Щebetун, студентка Університету державної фіскальної служби України*

**САМООЦІНКА ВТОМИ В ХОРТИНГІСТІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ ТА  
РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ**

***Анотація.** У статті авторами наводяться приклади зовнішніх ознак стомлення при фізичній праці; перераховуються групи, з яких складаються зовнішні та внутрішні фактори визначення працездатності; компоненти стомлення; затрати енергії під час розумової праці; перераховуються чинники, що доводять: заняття фізичними вправами здійснюють всебічний позитивний вплив на організм у хортингістів і поради на кожен день.*

***Ключові слова:** зовнішні ознаки, стомлення, хортингісти, оцінка та показники працездатності, розумова праця, заняття, позитивний вплив, фізичні вправи.*

Стрімкі темпи зниження стану здоров'я студентської молоді та їх рівня фізичної підготовленості викликає занепокоєння суспільства України. Ця тенденція з кожним роком набуває лавинного характеру. Перспектива зникнення української нації стає цілком реальною. Уже нині спостерігаються явища фізичної, духовної та етичної деградації представників молодого покоління. Учасники парламентських слухань „Молодь за здоровий спосіб життя“, які відбулися 3 листопада 2010 року, відзначають „... В окремих аспектах роботи щодо формування здорового способу життя становище залишається дуже складним, а іноді – навіть загрозливим для національної безпеки України. Значною мірою на стан здоров'я населення впливає екологічна ситуація в Україні. Нині мусимо констатувати, що в країні майже не залишилося якісних поверхневих вод. Забрудненню природного середовища сприяє накопичення відходів, хімізація сільського господарства та забруднення ґрунтів.

Негативно вплинули на здоров'я молоді наслідки світової економічної кризи. В контексті складних екологічних та соціально– економічних умов гострими стали проблеми бідності, безпритульності, безробіття, знижується контроль за якістю сільськогосподарської продукції, з'являються нові джерела харчової сировини, змінюється технологія її переробки, постає проблема забезпечення населення здоровим харчуванням. Не сформовано стійкого переконання у необхідності дотримання здорового способу життя у молодіжному середовищі. Не користуються популярністю у молоді заняття фізичною культурою та 10 спортом. Менше половини юнаків і дівчат залучено до занять фізкультурою і спортом, тільки 30,0 % молоді без ризику для здоров'я можуть виконувати нормативи фізичного навантаження“ [5, с. 10-11].

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

Ідея відродження хортингу, комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з віковичною роллю давніх народних традицій, що передавалися від покоління до покоління. Сучасний український хортинг – це універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі.

Сучасники слово „хортинг“ не без підстав асоціюють із островом Хортиця, на якому існувало лицарство і самопожертва, відвага та виховання могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство „хортинг“ символічно названо на честь місця проведення давніх козацьких двобоїв – „хорту“, в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого на Дніпрі острова Хортиця – сакрального центру і колиски козацької доблесті Запорозької Січі.



Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [1; 3; 4].

Фізична працездатність є вираженням життєдіяльності людини, що має в своїй основі рух. Вона проявляється в різних формах м'язової активності і залежить від здатності та готовності людини до фізичної роботи. Фізична працездатність є однією з найважливіших складових спортивного успіху. З одного боку, працездатність відображає можливості біологічної природи людини, служить показником його дієздатності, з іншого – виражає його соціальну сутність, будучи показником успішності оволодіння вимогами конкретної діяльності.

У процесі навчальної, трудової діяльності працездатність визначається впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів не тільки окремо, але і в їх поєднанні. Ці фактори можна розділити на наступні групи:

- 1) фізіологічного характеру – стан здоров'я студента, його серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем;
- 2) фізичного характеру – ступінь і характер освітленості приміщення, температура повітря, рівень шуму та інші;
- 3) психічного характеру – самопочуття, настрої, мотивація та ін.;
- 4) соціального характеру – умови місць занять, умови проживання, харчування та ін. [2].

Утома означає стомленість, знесилення, в'ялість. Визначення втоми, як і визначення краси, – поняття досить суб'єктивне. З медичної точки зору втома не є захворюванням. Нині налічується майже 100 формулювань поняття „стомлення”. Стомлення – це фізіологічний стан, що виникає внаслідок напруженої чи тривалої діяльності і виражається в зниженні працездатності. Певна ступінь стомлення стимулює відновлювальні процеси, що при повторній і поступово збільшується навантаженні сприяє підвищенню тренуваності і працездатності. При цьому важливо не допустити надмірного стомлення і переходу його в перевтому. Втома розвивається насамперед у різних відділах центральної нервової системи і в першу чергу – в клітинах кори великих півкуль головного мозку. Мабуть, в основі втоми цих клітин лежить порушення динамічної рівноваги між процесами збудження і гальмування [6]. Психолог Н. Д. Левитов (1984) стверджує, стомлення – це особливий, своєрідний суб'єктивний стан, який переживає людина. Він складається з таких компонентів.

1. Почуття слабосилля. Стомлення виявляється в тому, що людина відчуває зниження працездатності навіть тоді, коли продуктивність праці ще не падає. Це зниження працездатності виражається як переживання особливої, обтяжливої напруги та невпевненості; людина відчуває, що не має можливості продовжувати роботу як це потрібно.

2. Розлад уваги. Увага – одна з найбільш вразливих до втоми психологічних функцій. У разі стомлення увага людини легко відвертається, стає малорухомою чи навпаки хаотично рухомою, нестійкою та метушливою.

3. Порушення в моторній сфері. Стомлення позначається сповільненням чи безладною квапливістю рухів, розладом їх ритму, в послабленні точності та координації рухів.

4. Погіршення пам'яті та мислення. Ці процеси найбільш порушуються при стомленні від розумової праці.

5. Ослаблення волі. При стомленні послаблюються рішучість, витримка, самоконтроль. Особливо це спостерігається під час спортивних змагань у спортсменів з недостатньою фізичною і технічною підготовкою.

6. Сонливість. При сильному стомленні виникає сонливість як прояв охоронного гальмування.

Отже, стомлення – це явище нормальне і попереджувати необхідно не стомлення, а перевтомлення (стан організму на межі патології, яке розвивається під впливом

тривалої та безперервної роботи в стані стомлення або тоді, коли регламентуючий відпочинок між циклами роботи є недостатнім для відновлення й зберігаються об'єктивно суб'єктивні ознаки стомлення, а в професійній діяльності з'являються грубі помилки в роботі. Це необхідно також враховувати під час планування тренувальних навантажень спортсменів-студентів) [5, с. 268, 270-271].

Таким чином, суб'єктивне відчуття втоми в хортингістів слід зіставляти з показниками об'єктивних ознак стомлення (див. табл. 1) [2].

Таблиця 1

**Зовнішні ознаки стомлення при фізичній праці (за С. А. Косілову)**

Об'єкт спостереження	Ступінь стомлення		
	незначна	значна	різка
Забарвлення шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, блідість, синюшність
Пітливість	Незначна (вологість на лобі і щоках)	Значна (вище пояса)	Особливо різка (нижче пояса, виступ солей)
Дихання	Прискорене рівне (близько 30 дихань η 1 хв)	Прискорене, періодичне дихання через рот	Значно прискорене, поверхневе безперервне дихання через рот. Окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням (задишкою)
Руху	Міцні і точні	Невпевнені, порушення ритму	Часті перерви роботи, уповільнення рухів, тремтіння кінцівок
Увагу	Безпомилкове виконання вказівок і правил роботи	Відхилення від правил роботи, помилки при нових завданнях	Уповільнення реакції, неточні виконання вказівок, відсутність інтересу, апатія
Самопочуття	Відсутність скарг	Скарги на втому	Скарги на головний біль, слабкість

Спостереження за студентами у період екзаменаційних сесій свідчать, що частота серцевих скорочень у цей час підвищується до 88-92 ударів на хвилину проти 76-80 ударів під час навчальних занять. В день екзамену емоційний настрій, зібраність і мобілізація усіх сил організму настільки великі, що перед входом до аудиторії, де проводиться екзамен, частота серцевих скорочень у деяких студентів зростала до 118-144 ударів на хвилину, артеріальний тиск у період здачі екзаменів підвищувався до 135/85-155/70 мм ртутного стовпчика проти 115/70 мм ртутного стовпчика у період навчальних занять. Під час емоційно напруженої розумовій праці дихання стає нерівномірним, воно може прискорюватися і поглиблюватися, спостерігаються його короточасні зупинки, знижується насиченість крові киснем (див. табл. 2).

Таблиця 2

**Підвищення затрат енергії під час розумової праці у порівнянні із станом спокою (по М. М. Шатерникову)**

Вид роботи	Підвищення, %
Читання про себе (сидячи)	16
Читання вголос (сидячи)	48
Прослуховування лекції (сидячи)	46
Практичні заняття в лабораторії (стоячи)	86
Читання лекції (сидячи)	72
Читання лекції (стоячи)	94

У процесі відносно тривалої розумової праці знижується величина умовних реакцій, згладжуються реакції на різні за силою подразники, збільшується час реакції, знижується стійкість уваги. За систематичного перенапруження нервової системи виникає перевтомлення, для якого характерні: відчуття втоми до початку роботи, відсутність до неї інтересу, апатія, підвищена дратівливість, зниження апетиту, запаморочення, головний біль [5, с. 304, 307].

Фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні здоров'я людини, а також посідають провідне місце у боротьбі з багатьма хворобами. Видатний лікар 18 ст. С. А. Тіссо з цього приводу говорив: „Фізичні вправи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але усі ліки світу не можуть замінити дію фізичних вправ“. Видатний вчений-фізіолог І. П. Павлов стверджував: „Людина – найвищий продукт природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, людина має бути здоровою, сильною та розумною“.

Таким чином, заняття фізичними вправами здійснюють всебічний позитивний вплив на організм у хортингістів:

1. Розвивається стійкість до м'язових напружень та стресових чинників. Під впливом сильних подразників в організмі людини може виникнути сильна напруга або стрес. За допомогою м'язових напружень при поступовому наростанні фізичного навантаження реакція тривоги починає проявлятися значно слабкіше або зникає зовсім. Після декількох тренувальних занять в організмі розвивається стан підвищеної стійкості як відносно м'язових навантажень, так і до факторів, що викликають стрес.

2. Розвивається стійкість до нестачі кисню (гіпоксії) у фізично тренуваних людей в порівнянні з нетренованими. Виконання різних фізичних вправ (біг, плавання, веслування) супроводжується виникненням в організмі в певних обсягах кисневого боргу. При систематичних заняттях (тренуваннях) удосконалюються механізми регуляції діяльності організму в умовах гіпоксії.

3. Зростає стійкість організму до дії токсичних речовин. Багатоденні м'язові навантаження після радіоактивного опромінення організму в деяких випадках не тільки покращують перебіг хвороби, але і сприяють одужанню. У людей, що працюють з радіоактивними речовинами, картина крові ніколи не погіршується так, як у слабо фізично підготовлених людей.

4. У людей, що займаються фізичними навантаженнями, кількість лейкоцитів у крові зазвичай підвищена. Цей механізм розвинувся у наших предків в якості запобіжного чинника, що забезпечує готовність до відбиття можливого попадання в організм інфекції при випадковому пораненні під час полювання або захисту від нападу. Посилене вироблення лейкоцитів при роботі втратила в якійсь мірі своє первісне значення, але зберегла інше: людина, що 266 здійснює м'язову роботу спонукає свої кровоносні органи до вироблення захисних кров'яних тілець.

5. У нетренованої людини при температурі тіла 37-38° настає різке зниження фізичної працездатності, а спортсмени навіть при температурі 41° можуть впоратися з великим фізичним навантаженням [5, с. 265-267].

Проаналізувавши певну кількість літературних джерел можна з певністю зробити наступні **висновки**, які складаються з порад на кожен день:

1. Вставай з гарним настроєм: не суптєся і не бурчіть.
2. Якщо ви снідаєте разом з дружиною, яка також квапиться на роботу, постарайтеся не звалювати на неї всі турботи щодо приготування сніданку – адже попереду у неї важкий день.
3. Якщо ви поспішаєте на роботу, все одно знайдіть час ласкаво попрощатися з рідними. Не тікайте, ляснувши дверима.
4. Якщо перед дорогою на роботу у вас відбулась важка розмова з дружиною (чоловіком), не залишайте близької людини на весь день з важким почуттям – постарайтеся помиритися. Якщо це не вдалося, знайдіть можливість подзвонити їй, не з'ясовуючи відносин, спокійно і ласкаво поцікавитися, як справи. Цілком можливо, що до моменту повернення додому сварка ліквідується.

5. Спробуйте розподілити обов'язки під час приготування вечері.
6. Якщо трапезу приготували не ви, не забудьте подякувати і похвалити, навіть якщо ви чимось незадоволені.
7. Не забудьте не тільки розповісти про ваші справи, а й розпитати інших членів родини, про їхні справи.
8. Якщо ви читаете газету чи журнал, потрібно розповісти іншим членам родини про саме цікаве.
9. Буває так, що думки членів родини про те, яку передачу по телевізору дивитися, розходяться. У такому випадку необхідний 94 компроміс. Якщо вас дуже цікавить визначена програма, наведіть свої доводи попросіть інших дати вам можливість її подивитися. Прислухайтесь до їхніх доводів.
10. Якщо ранком вам потрібно рано вставати, подумайте, чи не можна полегшити приготування їжі. (Наприклад, можна напередодні приготувати чай у термосі, бутерброди, зварити кашу, а вранці розігріти).
11. Ведення домашнього господарства полегшиться, а взаємних докорів буде набагато менше, якщо всі довго зберігаючі продукти купувати не тоді, коли закінчився останній шматочок цукру, а набагато раніше.
12. Спробуйте заздалегідь спланувати свій час і занотуйте список справ, які обов'язково потрібно зробити. Може бути, що вдасться всю домашню роботу переробити за один вихідний день – тоді другий буде вільний для прогулянок, відвідування гостей, занять любимою справою.
13. Вихідні дні дають можливість відійти від рутинного ведення домашнього господарства і виявити щось нове – страву, якість прикрасити квартиру, зробити подарунки.
14. Заняття з дітьми – прекрасний відпочинок. Спробуйте що-небудь разом змайструвати, пошити, сплести, допомогти дитині намалювати. Відвідати в кінотеатр, парк тощо – це поліпшить ваші стосунки із сином, дочкою, онуками.
15. Спробуйте стати визнаним у колі родини фахівцем у якій – не будь галузі домашнього господарства, знайдіть собі справу по душі – і ви відчуєте радість самовираження, побачите, що домашні пишаються вашими успіхами [5, с. 94-95].

#### **Список використаних джерел:**

1. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“ у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
2. Короткий курс лекцій з дисципліни „Фізична культура“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://stud.com.ua/4116/meditsina/nayprostishi\\_metodiki\\_samoostinski\\_pratsezdatsnosti\\_vtomi\\_vtomi\\_zastosuvannya\\_zasobiv\\_fizichnoyi\\_kulturi\\_](http://stud.com.ua/4116/meditsina/nayprostishi_metodiki_samoostinski_pratsezdatsnosti_vtomi_vtomi_zastosuvannya_zasobiv_fizichnoyi_kulturi_).
3. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707683/1/2016%2C%20%D0%A2%D0%9C%D0%A5%2C%20%E2%84%96%205%20%D0%9E%D0%A0%D0%96%D0%95%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90.pdf>.
4. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.
5. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленів. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
6. Стомлення. Медична енциклопедія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://medical-enc.com.ua/utomlenie.htm>.

*Валентина Колос,  
студентка Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького,  
Науковий керівник:*

**О. О. Ляховець**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри дошкільної освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

### **ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ПРИКЛАДІ ГУРТКА З ХОРТИНГУ**

*Анотація.* У статті розкривається роль гурткової роботи з хортингу у формуванні валеологічного світогляду дітей дошкільного віку, охорони й зміцнення здоров'я як загальнолюдської цінності, а також мотивування до здорового способу життя.

*Ключові слова.* хортинг, валеологічна освіта, діти дошкільного віку, здоровий спосіб життя.

Заклад дошкільної освіти є установою освіти й суспільного виховання дітей віком від двох до шести років, у якому здійснюються формування навичок до навчання, творчої особистості, становлення її фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я, забезпечення пріоритетного розвитку людини. Для реалізації вищевказаного необхідні нові підходи до змісту навчання дітей дошкільного віку.

Загальна концепція неперервної освіти пропонує обов'язковим компонентом нової системи національної освіти формування, збереження й зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення, починаючи з дошкільного віку. Цей компонент змінює вимоги до всього змісту освіти, його пріоритетів, надає валеологічного характеру, висуває першочергові завдання: формування валеологічної свідомості громадян України, культури здоров'я особистості. Характеристикою здоров'я особистості й суспільства вважаються фізична, психічна, духовна та соціальна складові [0, с. 170]. Ось чому включення курсу валеології до блоку базових дисциплін у закладі дошкільної освіти вважається необхідним і вагомим.

У дошкільному закладі валеологія є інтегрованою системою знань (наукових та позанаукових), які виокремлюються з таких систем знань: «Навколишній світ» (або «Світ людини»), «Природа», «Фізкультура та здоров'я», «Музика і здоров'я», «Українознавство», «Зображувальне мистецтво і здоров'я», «Математика і здоров'я». Саме тому актуальним є створення й функціонування гуртка валеологічного спрямування. Особливе значення охорони та зміцнення здоров'я дітей підкреслено в Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття), у Концепції дошкільного виховання в Україні, Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні, Законі України «Про дошкільну освіту», Законі України «Про охорону дитинства» та інших законодавчих і програмних документах [2, с. 19].

У Національній доктрині розвитку освіти у XXI столітті зазначено: «Головна мета української системи освіти – створити умови для розвитку й самореалізації кожної особистості як громадянина України», а Закон України «Про освіту» стверджує: «Завданням дошкільної освіти є формування особистості дитини, розвиток її здібностей і обдарувань, забезпечення повноцінного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я» [0, с. 22]. Державний стандарт дошкільної освіти розглядає здоров'я цілісно й багатовимірно – через його фізичну, психічну, соціальну та духовну складові. Кожна складова здоров'я багатогранна. І лише за умови їх органічного поєднання зберігається та зміцнюється здоров'я людини [2, с. 17].

З метою виховання в дітей основ здорового способу життя під час роботи гуртка з хортингу використовують різні форми організації дитячої діяльності: заняття, спостереження, дидактичні ігри, практичні завдання, елементи сюжетної гри й т. д. Але перевагу віддають найпростішим фізіологічним дослідам, моделюванню, самостійним спостереженням, індивідуальним заняттям у куточку здоров'я, заняттям-подорожам.

Зміст занять доцільно наповнити казковими та ігровими сюжетами й персонажами. За допомогою прийомів мотивації (створення проблемних ситуацій,

ігрових ситуацій, застосування дидактичних ігор, цікавого матеріалу з розрахунком на допитливість і цікавість, створення духу відкриття та ін.), педагоги активізують роботу дітей, спонукаючи їх до самостійних висловлювань, до порівнянь. Особливу увагу в роботі з дітьми в даному напрямі приділяють образності мовлення, використанню художнього слова, наочності, пояснення, показу, доступності викладу матеріалу. Крім занять пізнавального циклу, що знайомлять дітей із будовою тіла людини й безпечною поведінкою в побуті й на природі, обов'язково потрібно включити в план та провести оздоровчі заняття, такі як «Уроки здоров'я». Ці заняття включають у себе рухливі ігри, комплекси коригуючої гімнастики, самомасажу, комплекси фізичних вправ [3, с. 54].

Гурткова робота з валеології (на прикладі хортингу) стає ще ефективнішою завдяки допомозі сім'ї, батьків. Формування валеологічного світогляду успішно формується лише за активної участі батьків. Дуже добре, коли тема, що розглядається на занятті, логічно продовжується вдома в іграх, інших видах діяльності, щоденному спілкуванні дитини й батьків. Щоб інформація, отримана дитиною в дитячому садку під час гурткової роботи, не розбігалася зі зразками поведінки вдома, для батьків проводяться лекторії, наприклад: «Здоров'я дітей – здоров'я нації», «Екологічні аспекти здоров'я. Ваше розуміння», консультації: «Росте донька, росте син», «Як провести вихідний день із дитиною», бесіди: «Рух – це життя», «Емоції і здоров'я», «Перша допомога дітям», папки-пересувки: «Увага-отруйні гриби», «Ваша усмішка, ніжність, доброзичливість і розуміння стану дитини – запорука її психічного стану». Також проводяться спортивні розваги разом із батьками, Дні Здоров'я з участю батьків. Усі ці форми роботи з батьками сприяють єдності вимог здорового способу життя в родині і в закладі дошкільної освіти. Крім того, завдяки цьому в дитини починається формування свідомого ставлення до свого здоров'я.

Таким чином, можна зробити висновок, що гурткова робота допомагає формуванню в дітей усвідомленого валеологічного світогляду. З малечку діти розуміють цінність і значення здоров'я для повноцінного гармонійного розвитку. Знаючи фактори, що формують здоров'я, оволодівши практичними навичками контролю й збереження власного здоров'я, первинної профілактики захворювань, діти закладуть надійний фундамент для реалізації власних можливостей і талантів. Зроблять своє життя яскравим і радісним для себе, корисним для народу своєї країни.

#### **Список використаних джерел**

1. Базовий компонент дошкільної освіти / [наук. керівник : А. М. Богущ, дійсний член НАПН України, проф., д-р пед. наук.; Авт. кол-в : А. М. Богущ, Г. В. Бельська, О. Л. Богініч, Н. В. Гавриш, О. П. Долинна, Т. С. Ільченко, О. В. Коваленко, Г. М. Лисенко, М. А. Машовець, О. В. Низковська, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, Т. І. Поніманська, О. Д. Сідельнікова, А. С. Шевчук, Л. Ю. Якименко]. – Київ : Видавництво, 2012. – 26 с.
2. Закон України «Про освіту» // Відомості Верховної ради. – 1991. – № 34. – 28 с.
3. Лохвицька Л.В., Андрющенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я: навч.-метод. посіб. / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко – Черкаси: Відлуння-плюс, 2004. – 197 с.

*Дарина-Михайлина Костючик,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*Р. В. Головащенко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,*

*доцент кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ*

#### **ВПРОВАДЖЕННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ХОРТИНГУ СТУДЕНТАМ**

*Анотація: Фізичне виховання проводиться у вузах за програмою відповідної навчальної дисципліни і є важливим базовим компонентом розвитку загальної культури*

молоді, який впливає на гармонізацію тілесно-духовної єдності та забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності організму. Багато сьгоднішніх студентів, які займаються в спеціальних медичних групах, мають різного роду порушення постави. Позбутися сколіотичної постави за допомогою занять лікувальною фізичною культурою з елементами хортингу – основне із завдань, виконання якого має на меті: нормалізацію рухової сфери, підвищення загальної та силової витривалості м'язів (насамперед – м'язів нижніх кінцівок), фізичної працездатності, створення міцного м'язового корсета, завдяки чому хребет буде міцно утримуватися м'язами у правильному положенні.

**Ключові слова:** хортинг, фізична реабілітація, рекреація, фізична культура, контроль, лікувальні вправи.

Під час навчання студентам часто хочеться «випустити пар» після занять, і для цього вони використовують різні методи відпочинку: активний, творчий і пасивний. Під активним відпочинком ми зазначимо спорт, прогулянки, ігри на відкритому повітрі. Творчий полягає в тому, що для його проходження не потрібно значних фізичних зусиль: логічні ігри, музика і спів, просто відпочинок з друзями. Ну і останнім розглянемо пасивний: до нього можна віднести просто сон, недостатністю якого страждають більшість студентів. Думаю, що всі погодяться, якщо сказати, що без відпочинку (рекреації) гарні розумові і фізичні показники студентів не можливі. Відпочинок – проведення часу, метою якого є відновлення нормального стану організму. Рекреація – (лат. *recreatio* – відпочинок) – це система заходів, пов'язана з використанням вільного часу людей для їх оздоровчої, культурно-ознайомчої і спортивної діяльності на спеціалізованих територіях, які розміщені поза їх постійним помешканням. Якщо зациклитись на активному відпочинку (тренування в нашому випадку), то обов'язково необхідно попіклуватись про подальший стан свого здоров'я після занять, а саме, фізична реабілітація. Заняття спортом дуже часто закінчується травмами у зв'язку з неправильною технікою, зустрічі з новачками, ну або форс-мажорними обставинами.

Фізична реабілітація (англ. *physicaltherapy*) – це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих. Для уникнення даних проблем, щоб відновлення проходило швидше і травми отримувались рідше необхідно створити певні правила, тобто організувати і контролювати проходження тренувань, змагань і тому подібного. Переважно термін вживається для означення соціальної групи, яка розподіляє виконання завдань між учасниками для досягнення певної колективної мети.

Контроль – (фр. *contrôle*, від фр. *contrerôle* – список, що ведеться в двох примірниках, від лат. *contra* – проти і лат. *rotulus* – згорток) – нагляд за об'єктом і підтримання його функціонування згідно із встановленими принципами через загальне порівняння фактичного стану об'єкту із станом, який слід забезпечити [2; 3; 4].

Тобто, у нашому випадку, виходячи з правильного розуміння вищезазначених слів, необхідно організувати студентів, які займаються для єдиної мети: отримання задоволення, фізичного розвитку, а також запобігання отримання травм, а також необхідно контролювати процес виконання вправ і проходження тренувань за закріпленими особами.

Поетапне збільшення навантажень і складності різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних із засвоєнням базової техніки хортингу, без сумніву сприяє зростанню здібностей, необхідних студентам у повсякденному житті.

Хортинг – це комплексний вид бойового мистецтва, започаткований в Україні, що базується на принципах спортивної підготовки як багато- і цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів. Сама його назва має історичну основу, пов'язану із козацтвом в Україні. Основними компонентами фізичної підготовки хортингіста є сила, швидкість, спритність, координація та рівновага. Крім цих складових загальної фізичної підготовки, спортсмени мають розвивати такі якості, як гнучкість, точність, реакцію, почуття часу, витривалість і психічну стабільність.

Досягнення високих спортивних результатів у хортингу на пряму зв'язані з розвитком великої фізичної сили, швидкості, техніки, стратегії, здатності триматися з противником у високому темпі, гнучкості та спритності рухів. У двобої всі ці фізичні якості акумулюються, і недоліки у розвитку одного з них можуть мати вирішальний вплив на те, хто залишиться переможцем. Часто доводиться спостерігати, як хортингіст, що володіє великою фізичною силою, але недостатньою витривалістю, наприкінці двобою втрачає свою перевагу, яку він здобув на початку двобою, і програє слабшому на вид, проте витривалішому і більш тактичному спортсмену. Буває і так, що витривалий, але недостатньо сильний спортсмен виявляється слабшим у двобої з сильнішим суперником, який легко перемагає свого супротивника. Щоб перемогти суперника на хорті, необхідно подолати його опір, провести прийом або контратакувати, узяти противника на утримання, больовим або задушливим прийомом ну або ж добитися переваги зі сторони судді в кількості балів. Без достатньої фізичної сили зробити це не вдасться, необхідно, щоб хортингіст володів рівномірно розвинутою мускулатурою всього тіла. Але таке буває не часто. Це залежить від генетики спортсмена, від його харчування і пріоритетів в тренуванні. В одних спортсменів сильніше розвинені м'язи рук, в інших сильні м'язи ніг, у третіх – м'язи спини. Ось чому на заняттях із фізичного виховання зі студентами потрібно добирати, крім інших вправ, і такі, що ефективно сприяли б розвитку найслабших, відстаючих груп м'язів [1; 5].

**Мета статті** – описати елементи хортингу, які можна виконувати на заняттях з фізичного виховання зі студентами для забезпечення максимального результату.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вправ для розвитку сили і витривалості дуже багато, та всім їм притаманне велике напруження м'язів. Проте, деякі з них вирізняються багаторазовим повторенням. На нашу думку, на заняттях з фізичного виховання найкраще застосовувати ті вправи, які за своїм характером і структурою подібні до рухів, що виконуються у двобої, тобто, щоб відразу тренувати те, що знадобиться на практиці (якщо цього не вистачає студентам). Кількість повторень вправи може зменшуватися, якщо обтяження або протидія достатньо великі. Якщо вправи виконуються з невеликим обтяженням, то потрібно проробляти їх із максимальною швидкістю та багаторазово. У даному випадку із розвитком сили розвивається й швидкість рухів. Здатність до тривалих силових зусиль виробляється при повтореннях вправ із невеликими або середніми обтяженнями до появи втоми, яка інколи призводить до відмови. Втома є показником росту, але не треба нею нехтувати. Вона може зіграти злий жарт, і ніякі рекреаційні програми і фізична реабілітація уже не допоможе повернутись на попередній рівень.

На заняттях із фізичного виховання потрібно неодноразово повторювати ці вправи. Якщо вправи не викликають потужної напруги м'язів і втоми, то ефект від їх виконання буде незначним. З ростом сили та тренуваності студента вправи, що раніше виконувалися з великими зусиллями, стають легкими і студент зможе їх повторити не напружуючись. Тому необхідно їх ускладнювати, збільшувати обтяження, кількість повторень, швидкість виконання, покращувати техніку, адже ідеалу досягнути практично не можливо, тощо. Водночас захоплення тільки силовою підготовкою може призвести до огрубіння м'язів, втрати їх еластичності, гнучкості у суглобах, тому необхідно розвивати все тіло в комплексі. Може з'явитись скутість рухів і втрата швидкісних якостей. Особливо часто це буває за надмірного захоплення вправами з різними обтяженнями, гантелями, штангами тощо. Розвиток сили потрібно поєднувати з розвитком інших фізичних якостей, таких як швидкість, спритність і гнучкість.

Студентам, як правило, притаманні різкі та швидкі рухи, адже організми молоді і сила не завжди співвідноситься з вагою, а завдяки правильно побудованим заняттям із фізичного виховання цю швидкість можна зберегти та збільшити. Домагаючись швидкості у виконанні будь-якого руху, потрібно багато разів повторювати його швидкісне виконання.



Студент має проводити його легко, без скутості, невимушено. Крім спеціальних вправ, студенту для розвитку швидкості пропонують застосовувати вправи з інших видів спорту, наприклад, легкої атлетики, баскетболу, футболу тощо. Тут, крім виникнення позитивних емоцій, що сприяють підвищенню загального стану організму, розвиваються необхідні фізичні якості, у тому разі й швидкість, яка дуже потрібна під час двобою.

Важливе значення для фізичного розвитку студента має гнучкість. Добре розвинена гнучкість дозволяє ефективно виявляти силу, спритність, технічну майстерність, а також застосовувати силу ворога проти нього самого. Вона розширює тактичні можливості спортсмена. Вправи, що розвивають гнучкість, мають застосовуватися впродовж усього часу навчальних занять із фізичного виховання зі студентами. Серед них: вправи акробатичного характеру, вправи на розтягування та з широкою амплітудою рухів. Вправи для розвитку гнучкості слід виконувати щодня на кожному занятті [3].

Цілеспрямований вплив на розвиток однієї з фізичних якостей впливає на розвиток інших. Характер такого впливу залежить від рівня фізичної підготовки студента, а також від величини й характеру застосовуваних навантажень. У студента першого курсу, який має низький рівень загальної фізичної підготовки, вправи, що вимагають прояву переважно однієї фізичної якості, висувають значні вимоги й до прояву інших. Тому розвиток фізичних якостей завжди має носити комплексний характер, забезпечуючи їх гармонійний розвиток у певному співвідношенні. Тобто якщо б було можна зобразити силу, спритність в числах, то краще мати два показника по чотири, ніж один п'ять і інший три. Однак ця вимога зовсім не потребує впливу такої самої інтенсивності на всі фізичні якості одночасно. Завжди слід акцентувати увагу на одній них, відповідно до найбільш сприятливого вікового періоду їх природного розвитку.

За методикою хортингу особлива увага насамперед має приділятися розвитку силових здібностей як базових щодо інших фізичних здібностей спортсмена. Основна спрямованість занять із фізичного виховання – підвищення функціонального й емоційного стану організму та фізичної підготовленості студента, достатніх для здійснення ним професійної діяльності у майбутньому, адже набуті навички у молодому віці явно не будуть лишніми, коли ви будете ставати старшими. Якщо ми повернемося не так далеко в минуле та проаналізуємо рівень фізичної підготовки, який в такому віці мали наші бабусі з дідусями, то ми відразу побачимо разючу різницю [1].

Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю та тривалістю занять, характером використовуваних засобів із відповідною інтенсивністю, режимом роботи та відпочинку. Вправи з елементами хортингу розроблені таким чином, що підходять для студентів різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвиваючого характеру можуть бути застосовані для студентів із різними патологіями та інвалідністю з дитинства. Викладач на заняттях із фізичного виховання має давати помірне навантаження на групи м'язів, які можуть покращити загальний стан здоров'я студента. Для цього слід розробити спеціальний комплекс вправ із елементами хортингу у певній послідовності, які мають покращити здоров'я студентів.

Саме такі позитивні приклади можна навести з досвіду систематичних занять із фізичного виховання зі студентами Університету державної фіскальної служби України. На заняттях студенти засвоюють і розвивають задатки свого тіла й організму, збагачуються новими знаннями. Поетапне збільшення навантажень і труднощів різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних із засвоєнням базової техніки хортингу, без сумніву сприяє зростанню здібностей, потрібних студенту у повсякденному житті. Важливим у хортингу як у виді спорту, включеному до програми фізичного виховання у спеціальних медичних групах, є простота і доступність засобів та вправ. Оздоровчий хортинг також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для боротьби зі зсувами внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних переворотів, обертань, стрибків організм все менше й менше реагує на незвичайні положення тіла [1].

Засвоюючи систему специфічних вправ, студент спеціальної медичної групи вдосконалює властивості свого тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновагу, навчається рухатися назад і вперед, вліво та вправо, вгору та вниз вільно та універсально. Вправи з елементами хортингу позитивно впливають на виховання здатності поєднувати фази дихання із фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця та судин. При виконанні рухів, пов'язаних із перевертанням через голову, у не підготовленої людини підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять із елементами хортингу ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла. Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, перевертанням через голову, позитивно впливають на вестибулярний апарат студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи. У них набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом. Метою впровадження та використання фізичних вправ з елементами хортингу є прищеплення учасникам занять принципів здорового способу життя. У процесі оздоровчих занять студенти задовольняють потреби в руховій активності засобами хортингу, розвивають і підтримують на необхідному рівні особисті фізичні якості (силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність), виховують моральні, волевові й етичні якості, сприяють зміцненню здоров'я. Тренувальне навантаження чи програма занять із хортингу у спеціальній медичній групі має бути адекватною до фізичних властивостей індивідуальності кожного, хто займається. У цьому випадку їхнє самопочуття під час занять буде задовільним [1-5].

**Висновок.** Заняття з фізичного виховання із елементами хортингу зі студентами ставить на меті розвиток функцій, які розвивають і закаляють організм, а також які можуть допомогти у майбутньому. Тому при здійсненні тренування добирають і використовують такі вправи, які безпосередньо впливають на відновлення функцій системи. З метою підвищення ефективності впливу фізичних вправ оздоровчого хортингу на студентів слід дотримуватися таких правил і педагогічних принципів, як: індивідуалізація в методиці використання фізичних вправ залежно від особливостей студентів; системність використання фізичних вправ (вибір адекватних вправ, послідовність їх використання, сумісність із дихальними вправами, врахування вихідних положень тощо); регулярність виконання вправ, на противагу епізодичним фізичним тренуванням, забезпечує розвиток резервних можливостей організму; нарощування фізичного навантаження у процесі занять. Заняття тільки тоді приведе до успішного результату, коли навантаження під час тренувань буде поступово зростати й ускладнюватись, водночас підвищуватимуться вимоги до студента при виконанні фізичних вправ.

При проведенні таких занять необхідно враховувати об'єм фізіологічного навантаження у вигляді фізіологічної кривої процедури за пульсом, артеріальним тиском і частотою дихання [1-4]. Активний режим сприяє оздоровчому впливу на психічну та соматичну сфери студента, що має велике гігієнічне та виховне значення. Визначаючи режим і регламентацію рухової активності студента, викладач має виходити з особливостей його організму, характеристик тіла, віку, статі, а також умов домашніх обставин і стану тренуваності. Важливо також проводити оцінку ефективності фізичного виховання за допомогою спостережень та опитувань, що дозволяють оцінити ступінь розвитку втомленості за зовнішніми ознаками. Ефективність фізичного виховання оцінюється за динамікою перебігу основного захворювання, якістю виконання функціональних проб, фізичною працездатністю.

#### **Список використаних джерел**

1. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посібник / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
2. Видрін В. М. Теорія фізичної культури (культурологічний аспект) : навч. посіб. / В. М. Видрін. – Л. : ГДОІФК ім. П.Ф. Лесгафта, 1988. – 205 с.

3. Віленський М. Я. Фізична культура в гуманітарному освітньому просторі вузу / М. Я. Віленський // Фіз. культура : виховання, освіти, тренування. – К., 1996. – № 1. – С. 23-25.

4. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. / В. И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

5. Оздоровчий розділ хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/163>.

*Людмила Коцераба,*

*старший викладач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБІР УДФСУ*

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ХОРТИНГУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

Формування студента як особистості вимагає від суспільства постійного і свідомого організованого удосконалення системи суспільного виховання. Власне активність молодшої людини є необхідною умовою виховного процесу, але саме ця активність, форми її прояву і, головне, рівень здійснення, визначає її результативність, повинні бути сформовані в процесі залученої діяльності.

Студентський вік займає важливу фазу в загальному процесі становлення людини. На даному етапі всі сторони його розвитку піддаються якісній перебудові, забезпечуючи виникнення нових психологічних утворень. Дослідниками доведено, що саме у студентському віці простежується підвищена сприйнятливості і вразливості організму і особистості студента по відношенню до зовнішніх і внутрішніх дій. На думку ряду авторів в цьому періоді для студента характерна схильність до надмірного прояву асоціальних форм поведінки. Протидіяти зазначеному явищу можливо, якщо молода людина буде притягнута до соціально-корисної (схвалюваної суспільством) діяльності [6].

**Актуальність теми** продиктована недостатньою обізнаністю студентів щодо впливу хортингу на стан їхнього здоров'я. Хортинг, як один із найважливіших видів спорту, впливає не лише на фізичну підготовленість студента, а й на рівень його психофізичного стану, при цьому формує емоційну стійкість та витривалість студента.

Проблематикою впливу хортингу на емоційну та фізичну підготовленість студентів-хортингістів займаються чимало дослідників, зокрема таких як: В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, Н. Зубалій, І. Малинський, Т. Федорченко та інші.

**Об'єктом дослідження** є навчально-тренувальний процес студентів, що займаються хортингом.

**Предметом дослідження** є методика проведення спеціальних вправ з хортингу, що мають значний вплив на стан студентів.

Для реалізації теми дослідження ставимо наступні завдання:

- визначити регулярність занять із хортингу студентів;
- виявити зацікавленість студентів у занятті хортингом;
- прослідкувати зміни фізичного стану студентів -хортингістів;
- прослідкувати зміни психоемоційного стану студентів, що займаються хортингом;
- дати рекомендації щодо застосування вправ із хортингу для покращення стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

Отже, *хорт* – це місце для двобою, без зброї та відліку часу в живому колі з козаків. Хорт утворювали козаки (представники близько сорока різних національностей: слов'яни, татари, угорці, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, євреї, цигани, араби та ін. Закон існував для всіх один – жити по честі, стежити за своїм здоров'ям, дотримуватися військової традиції) на центральному майдані Січі, під час походів, на гуляннях і святах, відпочинку у будь-якому місці під відкритим небом. Місце проведення

сутички – козацький хорт (відкрите коло з козаків) позначали на землі, окреслюючи коло палицею, або на траві, вбиваючи невеличкі кілочки чи гілки з дерева у землю.

Мета двобою: підтримувати бойові навички на випадок зіткнення з ворогом; влаштовувати турніри між найсильнішими воїнами, козаками різних куренів; визначення керівників куренів і сотень; доведення правоти у словах, вчинках через чесний і відкритий поєдинок двох або, навіть, групи козаків тощо.

Правила поєдинку на Запорозькій Січі забороняли (для будь-яких народностей): кусатися, лізти в штани (це означає – не хапати за пах), виколювати очі, виламувати пальці, замотувати каміння в ганчір'я, яке намотували на руки, бити суперника головою об землю; за перемоги одного козака над іншим калічити або смертельно вражати суперника.

Слово „хортинг“ походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг. Ідея відродження хортингу, комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з віковичною роллю давніх народних традицій, що передавалися від покоління до покоління. Сучасний український хортинг – це універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі.

Сучасники слово „хортинг“ не без підстав асоціюють із островом Хортиця, на якому існувало лицарство і самопожертва, відвага та виховання могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство „хортинг“ символічно названо на честь місця проведення давніх козацьких двобоїв – „хорту“, в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого на Дніпрі острова Хортиця – сакрального центру і колиски козацької доблесті Запорозької Січі.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [2-4; 6].

Хортинг, як національний вид спорту, базується на принципах підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-виховний і оздоровчий процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання студентів, є визнаним видом спорту не тільки в Україні, а й за кордоном [2].

Сучасні світові технології фізичної культури спрямовані на гуманізацію процесів фізичного виховання і вказують на необхідність орієнтації цього напрямку на особистість студентів вищих навчальних закладів. Заняття з фізичної культури у вищому навчальному закладі мають свої особливості, які обумовлюють необхідність включення в навчальну програму додаткових модулів [1, с. 20].

Зміст фізкультурної освіти має передбачати забезпечення студентів відповідними знаннями, що дозволяють визначити ефективність будь-якої, в тому числі і нової системи рухової активності, її відповідності цілям і завданням фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Одним із ефективних засобів виховання є змагання та ігри з хортингу. Ігри-змагання різних гатунків можна проводити, приурочуючи їх до святкових подій та календаря змагань Української федерації хортингу за Всеукраїнськими Правилами змагань з хортингу. Також їх можна проводити і як метод активного відпочинку та зміцнення тілесного й духовного здоров'я, формування патріотичної вихованості, розвитку основних фізичних і психічних якостей [5].

Використання спеціальних вправ хортингу є для вдосконалення фізичної підготовки студентської молоді є інтегральним, тому що в свою чергу може поєднувати в собі ефект від виконання декількох видів спорту, що в результаті дозволить не тільки оцінити і визначити, але і створити модельні характеристики досліджуваного явища, події або процесу в умовах регламентованого заняття з фізичного виховання з використанням спеціальних вправ із хортингу [6].

У силу цього розробка змісту програм фізичного виховання студентів проводилася відповідно: з цілями і завданнями навчально-виховного процесу певної оздоровчої спрямованості; з особливостями навчання засобами і методами хортингу, відповідним принципом доступності; з рівнем фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів, що дозволяє виділити рівні складності в оволодінні навчальним матеріалом; зі станом навчально-спортивної бази; зі спеціалізацією і кваліфікацією викладацького складу, тобто, можливостями викладачів і доступності для них в повному обсязі навчального матеріалу; середнього оптимального часу для освоєння спеціальних вправ хортингу; методичним принципам фізичного виховання у вузі, що враховує інтерес студентів до навчального матеріалу; з формуванням гармонійної особистості; вирішенням соціально- значущих завдань.

Ефективність навчально-виховної роботи з використанням елементів хортингу залежить від правильної організації та підбору відповідних форм фізкультурно-масової роботи [1, с. 25].

Цілеспрямований процес фізичного виховання з використанням елементів хортингу збагачує фонд професійно-корисних рухових умінь і навичок й базується на послідовному втіленні загальнопедагогічних принципів методики фізичного виховання. При розробці диференційованих програм із фізичного виховання з використанням елементів хортингу мають враховуватися перспективи змін характеру праці та вся сукупність специфічних особливостей трудової діяльності, її умов, які підлягають аналізу в аспекті обумовлених ними вимог до фізичної підготовленості працівника.

#### **Висновки:**

1. Традиційні засоби фізичного виховання студентів навчальних вузів недостатньо повно сприяють їх фізичному розвитку, фізичній та функціональній підготовленості студентів. Таке становище склалося через вкрай малого розробленого теоретичного і методичного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

2. Застосування модельно-ситуаційних характеристик спеціальних вправ із хортингу в системі фізичного виховання дозволило отримати статистично достовірні зрушення в показниках фізичної підготовленості в експериментальній групі, що вимагають прояву швидкості, загальної витривалості, гнучкості та сили.

3. Перевага студентів, що займаються хортингом відзначається в прояві гнучкості, силових і швидко-силових якостей, а також в показниках сміливості, самооцінки, емоційної стійкості, самоконтролю і нормативності поведінки.

#### **Список використаних джерел**

1. Бутейко М. В. Формування культури здорового способу життя особистості студента в процесі занять атлетичною гімнастикою : Автореф. дис. канд. пед. наук. Барнаул, 2004. – 30 с.

2. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/40238>.

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

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

5. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-p>.

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

*Назар Раціборський,*

*студент Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*І. Й. Малинський, директор ННІСФБПР УДФСУ,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор*

### **ЗНАЧЕННЯ МОРАЛЬНО ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-ХОРТИНГІСТІВ УДФСУ**

Пріоритетне значення фізичного виховання й спорту визначається Законом України «Про фізичну культуру і спорт», Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту, а також Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації». Особливе місце в розвитку вольових якостей студентської молоді належить фізичному вихованню та спорту. Фізичне виховання й фізична культура розглядаються нами як суттєва та органічна частина навчально-виховної роботи, що передбачає не тільки фізичну підготовку, а й фізичне вдосконалення. Фізична культура в цих умовах виступає ціннісним фактором, який впливає на рівень особистісного розвитку та втілюється в різноманітних видах діяльності.

Як стверджують науковці, проблема розвитку вольових якостей у студентів надзвичайно актуальна, складна й динамічна. Проблема волі є не тільки однією з найскладніших, а й, як стверджував відомий вітчизняний педагог А. Макаренко, значущою проблемою в процесі виховання. Це, зі свого боку, передбачає пошук інноваційних підходів до виховання вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою та спортом. Як засвідчує фізкультурно-спортивна практика, вольові якості – невід'ємні складники формування розвиненої особистості відповідно до вимог сьогодення [2].

Сучасна фізкультурно-спортивна підготовка молоді й умови життя ставлять високі вимоги не тільки до фізичних, моральних, а й до вольових якостей людини. Актуальність дослідження волі обумовлена також суто практичними позиціями, пов'язаними з формуванням вольових якостей особистості, необхідних людині для розв'язання багатьох життєвих проблемних ситуацій. Різні аспекти цієї проблеми досліджували А. Висоцький, В. Іванников, Є. Ільїн, В. Калін, П. Рудик, А. Пуні, В. Селіванов, Є. Фещенко та ін. [2; 4-9]. Велику роль у розробці проблеми волі відіграли роботи відомих вітчизняних спортивних психологів Є. Ільїна, А. Пуні, П. Рудика, Б. Смирнова, О. Черникової. Вони розробили характеристики різних вольових якостей, дали рекомендації щодо виховання волі в спортсменів. Однак, питання формування вольових якостей студентів УДФСУ залишаються недостатньо вивченими. Дослідження О. Бикова, Н. Макарової, С. Шингаєва та ін. засвідчують, що в певній частині молоді виявлено суттєві проблеми, пов'язані з необхідністю долати труднощі й перешкоди в навчально-професійній діяльності. Як відомо з вікової психології та фізіології спорту, під час різних форм фізичної культури активно, але неоднаково розвиваються вольові якості особистості, що є надзвичайно важливим для повноцінного морально-духовного розвитку особистості. Слід зауважити, що різні вчені-психологи щодо складу вольових якостей виділяють від 10 до 34 вольових властивостей особистості (Н. Добринін, В. Калін, А. Пуні, П. Рудик). Набір вольових якостей у них виглядає інколи як випадковий. Щодо цього В. Калін зазначає, що скільки авторів, стільки й класифікацій [6]. Відомий спортивний психолог А. Пуні об'єднав вольові якості попарно: рішучість і сміливість, наполегливість та завзятість, самостійність й ініціативність, витримка та самовладання. Є. Ільїн, навпаки, пропонує таку класифікацію: цілеспрямованість, сміливість, наполегливість, дисциплінованість, самостійність, рішучість.

Своєрідність активності особистості втілюється у вольових якостях особистості. Крім того, свідомо регуляція поведінки й діяльності людини залежить від її вольових якостей. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнення особистістю рівня свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою. Проблема волі займає одне з провідних місць у психології людини. У процесі діяльності й виховання в людини формуються вольові якості, які впливають на її поведінку та на ефективність її діяльності в екстремальних умовах. У зв'язку з цим проблема вікового періоду розвитку й формування волі, як відзначав П. Рудік, використовує не тільки теоретичні, а й більш практичні, переважно педагогічні [7]. А. Пуні вважає, що «у кожної людини вольові якості виступають як єдина цілісна система, але структура ланок цієї системи у різних людей неоднакова. Більш того, у однієї і тої ж людини в різних видах діяльності вона змінюється. Тому сукупність вольових якостей варто розглядати як рухливу, динамічну систему, ланки якої можуть по-різному співвідноситись, пов'язуватись між собою». Він стверджує, що та чи інша сукупність вольових якостей визначаються стійкими, об'єктивними умовами конкретного виду діяльності. Ними визначаються насамперед провідні вольові якості, із розвитком яких пов'язаний успіх переборення перешкод, типових для цього виду діяльності, а також вольові якості, які підтримують провідні [8].

Залежно від стійкості спрямованості й особливостей готовності до вияву вольових зусиль можна судити про сформованість різних вольових якостей. Здійснюючи вольові вчинки, людина в процесі діяльності виробляє в собі вольові якості, що характеризують її як особистість і мають дуже велике значення для життя та праці. Одні риси роблять людину більш активною, що пов'язано з переживанням процесів збудження в корі головного мозку, інші – виявляються в гальмуванні, затримці, пригніченні небажаних психічних процесів і дій. Характеризуючи вольові якості, Є. Фещенко стверджує, що їм властиві загальні властивості: широта, сила й стійкість [9]. У дослідження І. Березовською визначено, що на процес формування вольової сфери особистості впливають зовнішні та внутрішні фактори [1].

Вивчення теоретичного й практичного стану проблеми дає підставу зробити **висновки**, що в результаті психолого-педагогічних досліджень розроблено певні шляхи та засоби виховання вольових якостей у спортсменів, які займаються різними видами спорту. Один із цих видів спорту – хортинг. Вдосконалення вольових якостей хортингіста відбувається під час тренування та змагання. Одним із основних умов успіху в хортингу є саме розвиток вольових якостей. Хортингіст не може добитися успіху в тренуванні та змаганнях, якщо він не має таких якостей, як наполегливість, сміливість, витримка, рішучість, самостійність, ініціативність. Високий розвиток цих якостей визначає силу волі. Воля спортсмена – це психічна діяльність, що виражається у свідомих діях і вчинках, спрямованих на досягнення поставлених цілей. У хортингу воля особливо чітко проявляється в діях і вчинках, пов'язаних з подоланням різних труднощів. Під час тренувань хортингістам іноді доводиться робити над зусилля, виконувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки до неможливості, а також багаторазово повторювати виконання базової ударної та борцівської техніки хортингу. Під час змагань вольові якості набувають переважного значення, і спортсмен підвернений високому змагальному фізичному і психологічному навантаженню, часто стоїть перед вибором: продовжувати боротьбу за перемогу до кінця або звести сутичку до нічії, а то й навіть погодитися з поразкою. Вольовий хортингіст завжди буде боротися до кінця, це придасть йому у переважній більшості ситуацій впевненості та збільшить можливість успішного виступу. Особисто це спостерігається на змаганнях, коли спортсмен ніби у програшній ситуації здійснює над собою вольові зусилля, бере ініціативу в свої руки, починає атакувати і переламає хід двоюбою на свою користь.

Розвиток волі залежить від якості педагогічного процесу, виховання і пов'язаних із ними звичок, усталених моральних норм, від роботи хортингіста над собою. Основною умовою, що сприяє вихованню волі, є думка колективу і тренера. Завдання тренера при розвитку морально-вольових якостей учня полягає в тому, щоб забезпечити умови для їх вдосконалення, навчити його правильно вибирати цілі і оцінювати свої дії, заохочувати правильні дії і вчинки, забезпечити єдину думку спортивного колективу і

вміння правильно оцінювати дії членів колективу. Хортингіст, який має високий рівень сили волі й бійцівський характер, набагато скоріше та ймовірніше доб'ється високих спортивних результатів, ніж учень, який немає необхідного рівня наполегливості, витримки, рішучості, самостійності та ініціативності. Крім того, у дослідженнях не знайшла відповідного відображення загальна характеристика процесу виховання вольових якостей у студентів УДФСУ під час занять фізичною культурою та хортингом.

Отже, можна констатувати, що рівень теоретичного висвітлення та методичного забезпечення цієї проблеми на сьогодні є ще недостатнім.

#### **Список використаних джерел**

1. Березовська І. В. Особливості розвитку вольових якостей студентів у навчально-професійній діяльності : автореф. ... дис. канд., психол. наук / І. В. Березовська. – О., 2007. – 18 с.
2. Высоцкий А. И. Возрастная динамика волевой активности школьников и методы ее изучения : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / А. И. Высоцкий. – Л., 1982. – 41 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К. : [б. в.], 1994. – 22 с.
4. Иванников В. А. Структура волевых качеств по данным самооценки / В. А. Иванников, Е. В. Эдман // Психол. журн. – 1990. – № 3. – С. 23.
5. Ильин Е. П. Психология воли / Ильин Е. П. – СПб. : Питер, 2000. – 288 с.
6. Калинин В. К. Классификация волевых качеств / В. К. Калинин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь : [б. и.], 1983. – С. 68.
7. Психология / под ред. П. А. Рудик. – М. : [б. и.], 1976. – 512 с.
8. Пуни А. Ц. О самовоспитании воли спортсмена / А. Ц. Пуни // Проблемы психологии спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 122 с.
9. Фешенко Е. К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. К. Фешенко. – Л., 1999. – 19 с.

### **ЄВРОПЕЙСЬКІ ТА ВІТЧИЗНЯНІ ВЕКТОРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

*Катерина Білоцерківська,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*С. О. Гаєва, старший викладач кафедри*

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

#### **АЙКІДО – ШЛЯХ ГАРМОНІЇ ЕНЕРГІЇ ТА ДУХУ**

У сучасному світі є безліч бойових мистецтв. Більшість з яких мають давню історію, пов'язану з традиціями Сходу. Одним із найбільш загадкових і цікавих видів боротьби є айкідо. Це споконвічно японський вид єдиноборств.

Актуальність теми полягає в тому, щоб розвинути притаманний людині потенціал, необхідно мати деякий вид дисципліни і витонченості. Щоб розвинути рішучість, розуміння, внутрішню силу і співчуття, ми повинні випробувати труднощі і щоденні зіткнення з життям лицем до лиця [3, с. 1].

Метою роботи є дослідження особливостей айкідо на стан здоров'я та формування моральних якостей людини. Дослідженню цього питання присвячено багато робіт вітчизняних науковців: Кіссемару Уесіба, Тамура Нобуйосі, Роубел Стен та інші.

Айкідо – це сучасна універсальна система захисту від одного або декількох нападників. Айкідо унікальне тим, що займатися ним можна почати в будь-якому віці. Ефективність прийомів будується на вмінні, а не на силі, завдяки цьому підготовка дуже популярна не тільки серед чоловіків, але і серед жінок. Айкідо – це сучасний вираз Японських бойових мистецтв (будо). Воно ґрунтується на духовних і бойових традиціях давньої Японії, вперше згадуються в історичних працях і художній літературі XIII ст.



Айкідо – це відносно молодий вид єдиноборств. Його засновник Морихей Уешіба з'явився на світло в 1883 році. А роком народження айкідо можна вважати 1925 рік. У дитинстві Морихей був болючим і кволим. Це спонукало його зайнятися вивченням бойових мистецтв. Хлопець настільки захопився практичним освоєнням східних єдиноборств, що не помітив, як зі слабкої дитини перетворився на чоловіка з залізними м'язами, гнучкістю, як у пантери, і безмежною витривалістю [2, с. 10].

Айкідо виражає реальні явища: плавний потік природних рухів, в якому ховається велика сила кі. Мета айкідо – формування ідеальної людської особистості за рахунок з'єднання тіла і розуму шляхом інтенсивних розумових і фізичних тренувань і досягнення динамічності як активного стану, так і спокою [1, с. 34].

Заняття айкідо корисні, а деколи незамінні в умовах міста. Недолік рухової активності, сидячий спосіб життя робить заняття оздоровчої спрямованості необхідними. Заняття айкідо безпосередньо впливають на хребет і поставу, опорно-руховий апарат, кровоносну і дихальну системи, внутрішні органи черевної порожнини, побічно впливають на інші системи і покращують стан організму в цілому. Духовна основа бойові мистецтв Японії спочатку була закладена у назві місії перемоги на полі бою. Але перемога живе недовго, вона швидко проходить і зникає. Хтось може вийти з бою переможцем, але ця перемога ніколи не дасть остаточного задоволення. Тому існує суперечність в посвяченні життя інтенсивних тренувань для досягнення того, що триває недовго [2, с. 4].

Айкідо вчить шляху досягнення абсолютної перемоги на основі філософії відсутності протиборства. Відсутність протиборства означає придушення людських інстинктів агресивності і зіткнення і спрямування їх по шляху любові.

Відповісти на питання: «Боротьба айкідо – що це таке?» – допоможуть принципи цього бойового мистецтва. Серед них виділяють такі: розслаблення і безперервність рухів, постійний контроль м'язів, правильна робота рук, концентрація волі, впевненість в собі, уміння працювати в групі, уміння захистити себе, поступовість тренувань – від простого до складного, заняття в хорошому настрої [3, с. 1].

У зв'язку із швидким поширенням айкідо по світу ми побоюємося, що справжнє значення цього мистецтва не завжди правильно підноситься в теорії і практиці. Хоча ми вітаємо міжнародний розвиток айкідо, але якщо воно не збереже філософські основи і принципи в тому вигляді, в якому вони були сформульовані Засновником – Учителем Уесіба Моріхеєм, то це буде дійсно сумно. Через це ми постійно відчуваємо свою відповідальність і постійно працюємо з метою поліпшити цю ситуацію [2, с. 5].

Отже, можна зробити такі **висновки**: айкідо вчить відкривати себе для досвіду, а не уникати неприємних життєвих моментів. Свідомість людини розширюється і вона стає сильнішою. Це – спадок шляхів бойових мистецтв і дійсна цінність навчання айкідо.

#### **Список використаних джерел**

1. Міцугі С. Айкідо і гармонія в природі / С. Міцугі. – К. : Софія, 1999. – 304 с.
2. Киссомару Уесіба. Дух айкідо. – 53 с.
3. Александр Индра. Айкидо – это японское боевое искусство [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://fb.ru/article/189232/aykido---eto-yaponskoe-boevoe-iskusstvo>.<http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707687>.

**Василина Красько,**

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

**С. О. Гаєва,** старший викладач кафедри

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

#### **АЙКІДО – БОЙОВЕ МИСТЕЦТВО ЧИ РЕЛІГІЯ?**

На сьогодні велика кількість людей захоплюються бойовими мистецтвами, що спричинено багатьма факторами, основними з яких є телебачення, яке часто пропонує нам

фільми, де герої спритно володіють тим чи іншим мистецтвом, легко перемагають, а іноді навіть декількох противників одночасно. Отже, виникає бажання навчитись оборонятися, розвиваючи, в першу чергу, свої фізичні дані. Одним з таких найпоширеніших видів бойового мистецтва, яке могло б допомогти в цьому є айкідо. Воно є особливим тим, що в ньому відсутня будь-яка агресія, адже спрямоване айкідо виключно на самооборону.

Айкідо – це японське бойове мистецтво, що було сформоване та представлене світові після Другої світової війни. На його ідею вплинула хвиля пацифістичного настрою. Філософія айкідо – це пошук миру через практику бойових мистецтв. Після того, як Японія капітулювала у війні, в країні виникли певні проблеми із практикою бою. Засновник айкідо Моріхей Уесіба в результаті власного пошуку об'єднав декілька стилів і сформував новий, заснований не на агресії та спротиву, а навпаки. Актуальність японського мистецтва, полягає в тому, що воно вчить не тільки захищатись фізично, а й формує моральний стрижень людини – айкідо.

«Айкідо» – це японське слово, яке складається з трьох частин, кожна з яких має певний зміст. «Ай» – гармонія, «кі» – духовна енергія, «до» – дорога. Філософія айкідо не концентрується на природі чи функції «кі». Основне завдання айкідо – вміти підтримувати рівномірний розвиток, досягти рівновагу в плавному русі (принцип айкі). Саме вивчення і практика даного вміння і є завданням айкідоки. «До» якраз вказує, що айкідо не є набором прийомів, які повинен застосовувати «позитивний герой» супротив «хуліганів», натомість, – це спосіб мислення який не припускає виникнення ситуацій, коли необхідно застосовувати фізичні вміння. Зупинка «кі» – це конфлікт, який необхідно розв'язати для відновлення внутрішньої рівноваги.

Уесіба Моріхей говорив, що айкідо – це дорога встановлення миру в цілому світі та об'єднання всіх людей в одну сім'ю. Айкідо – це не бойове мистецтво для боротьби з ворогом, це не техніка для знищення противника, а дорога, якою світ прийде до гармонії і людство стане одним великим будинком.

Секрет айкідо полягає в тому, щоб досягти гармонії з рухом всесвіту і порозумітися з ним. Він наголошував, що в айкідо немає ніяких противників, а кожен сам для себе є противником доки не здобуде гармонії. Справжній воїн непереможний, оскільки він ні з ким не змагається. Та коли ворог вступає в бій зі мною, то вступає в бій з цілим всесвітом. У цій гармонії мікрокосмосу і макрокосмосу рухи айкідо є рухами всесвіту, а людина, позбавлена страху і агресії, стає його центром [1, с. 55].

Отже, айкідо це не просто бойове мистецтво, а щось набагато більше. Це релігія, філософія якої виявляється у фізичних рухах, які можна назвати духовними вправами. Людина зобов'язана прагнути стати «всім». Після свого містичного досвіду Моріхей засновує не бойове мистецтво айкідо, а ще один новий напрям духовності.

Технічний арсенал айкідо складається з кількох складових: стійок, пересувань, страховок та безпосередньо прийомів. В свою чергу арсенал останніх логічно ділиться на два великі розділи: тайдзюцу (робота без зброї) та буківаза (робота зі зброєю). Тайдзюцу складається з таких понять, як захвати (торі), атаки (уті, цукі) та прийомів від захватів. Буківаза ділиться на роботу з мечем (айкікен), дзьо (айкідзьо) та ножем і складається з формалізованих вправ для виконання (субурі) та парного виконання (авасса, кумі тачі). Існують прийоми, які поєднують обидва підрозділи між собою (наприклад, коли один з айкідок без зброї, а інший озброєний) [3, с. 98-109].

Техніка айкідо показує як розблоковувати зіткнення сил, оскільки той хто блокує, насправді блокує себе: сила і час спрямовані на підтримання блокування, унеможливорюється розвиток, самореалізація. Кожен має власні інтереси, та завданням айкідоки є їх узгодження для загальної користі, оскільки агресія – це реалізація власних інтересів коштом інших. Рух дозволяє розвиватися, реалізувати свій потенціал, досягти нові вміння. Стиль дій майстра айкідо – рухатися для відкриття нових можливостей. Розв'язання конфлікту унеможливорює ситуації, у яких перемагає груба сила, – при

плавному русі вона не має жодного значення. Наскільки б слабкою сила не була, її буде достатньо, щоб підтримувати розвиток [2, с. 67-78].

Сучасне айкідо базується на формалізованих формах («ката»), що виконуються двома айкідоками разом. В основі тренування лежить поділ пари тренуючих на «уке» (той що нападає) і «наге», що нейтралізує напад, використовуючи техніку айкідо. Обидві ролі є необхідними для вивчення айкідо, бо дозволяють «наге» вчитись контролювати і використовувати енергію нападу, розвивати відчуття свого центру, в то час як «уке» вчиться контролювати своє положення в невідгдних, невірноважених позиціях, в які він може потрапити при виконанні «наге» захисних дій, а також вчиться бачити можливість протидії у разі недосконалого виконання техніки партнером.

Отже, айкідо можна розуміти не просто як бойове мистецтво, але як відповідну релігію, яка сприяє не лише фізичному розвитку, а й духовному. Практика айкідо допомагає значно поліпшити гнучкість, витривалість, фізичну міць, крім того тренування призводять до покращення зосередженості, керованого розслаблення, врівноваженості. В техніці айкідо, порівняно з іншими видами бойових мистецтв, частіше застосовується тиск та продовження руху партнера, ніж витягування, жорсткий контакт, силове протиборство. Ця різниця дозволяє займатися айкідо значно ширшому колу практикуючих.

#### **Список використаних джерел**

1. Бранд Р. В. Айкідо. Навчання і техніка гармонійного розвитку / Р. В. Бранд – 1994. – с. 55-69.
2. Вінник С. В. Загальні принципи і теоретичні основи айкідо / С. В. Вінник // Основа – 2007. – с. 67-78.
3. Сугавара Т. Т. Айкідо и китайские боевые искусства / Т. Т. Сугавара – 2000. – с. 98-110.

**Ірина Мазур,**

*студентка Університету державної фіскальної служби України  
Науковий керівник:*

**З. М. Діхтяренко, канд. пед. наук, доцент кафедри  
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ**

#### **СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ УКРАЇНИ:**

#### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ**

**Анотація.** У статті визначено особливості нормативно-правового регулювання студентського спорту України. Встановлено, що основними нормативно-правовими документами, що регламентують діяльність студентського спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Міжнародна хартія фізичного виховання та спорту, Указ Президента України «Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні». З'ясовано, що сформувався протиріччя, пов'язане з соціальною потребою студентського спорту та відсутністю його ефективного методологічного обґрунтування. Утворене протиріччя поглиблене виключенням навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спорт» з переліку обов'язкових.

**Ключові слова:** Україна, студентський спорт, нормативно-правове забезпечення, фізичне виховання, спорт, положення.

**Постановка проблеми.** Спорт посідає одне з провідних місць серед інших видів діяльності людини. Популярність спорту, як унікального соціального явища, пояснюється наявністю цілого комплексу виконуваних ним функцій. Здійснюючи функцію гри, вікової ініціації або підготовки до трудової діяльності на перших етапах розвитку цивілізації, на початку ХХІ століття фізкультура та спорт набули ознак окремої галузі економіки, самостійного напрямку в межах освітньої та культурної діяльності,

найбільшій сфері дозволя. Бурхливий розвиток спорту обумовив необхідність удосконалення механізму правового регулювання суто спортивних відносин та відносин, безпосередньо пов'язаних із спортом (відносин у сфері спорту). Починаючи з кінця ХХ століття в розвинених країнах світу з'являються профільні закони, присвячені регулюванню спортивної діяльності загалом і окремих аспектів її існування (так, закони про спорт були прийняті: у Швейцарії (1972 р.), США (1978 р.), Греції (1979 р.), Фінляндії (1980 р.), ФРН (1984 р.), Франції (1984 р.), Італії (1984 р.), Іспанії (1988 р.), Польщі (1996 р.), Словенії (1998 р.), РФ (1999 р.). Незважаючи на наявність великої кількості наукових праць та істотного масиву нормативно-правових актів, уніфікованих принципів формування механізму правового регулювання відносин у сфері спорту ані в Україні, ані у світі в цілому досі не вироблено.

Студентський спорт є зв'язковою ланкою між масовим спортом і спортом вищих досягнень. Всесвітні Універсиади за значущістю та масштабом входять до лідерів серед міжнародних спортивних змагань, основним організатором яких виступає Міжнародна федерація студентського спорту [1; 8; 10]. Специфіка контингенту залучених до цього вагомому соціального явища спортсменів визначає потребу з'ясування особливості нормативно-правового регулювання студентського спорту України [5; 6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Увага фахівців до наукового вивчення різних аспектів студентського спорту припадає на завершення ХХ – початок ХХІ століття. Це пов'язано з проведенням і активною популяризацією Всесвітніх універсіад, Всесвітніх зимових універсіад. За таких умов значна частина наукових досліджень присвячена розвитку студентського спорту в різних країнах світу, його значенню у формуванні культури особистості молодого людини, загальним проблемам міжнародного студентського руху тощо [2; 3; 9]. Разом із тим, поза увагою фахівців залишається наукове обґрунтування студентського спорту України в ХХІ столітті, адже, цей період характеризується структурними змінами соціально-політичного, культурологічного, економічного та правового статусу країни.

**Мета роботи:** визначити особливості нормативно-правового регулювання студентського спорту України.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, аналізування документальних матеріалів.

**Результати дослідження.** Значущість спорту в житті людини, у тому числі молодого покоління пов'язана з тим, що на всіх етапах розвитку суспільства люди займалися руховою активністю; спортивна діяльність входила до обов'язкових компонентів суспільного життя, незалежно від державного устрою; відносини у галузі спорту регулювалися правовими нормами [1; 6; 7; 9]. Можливість якісних змін у розвитку фізичної культури і спорту студентської молоді значною мірою обумовлюється рівнем реалізації ряду нормативно-правових документів, серед яких окрім Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (проекту Закону України «Про фізичне виховання і спорт») наявні Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, а також Закони України «Про вищу освіту» та укази Президента «Про забезпечення подальшого розвитку вищої освіти в Україні» та «Про Національну доктрину розвитку освіти» [2; 3; 4].

Розгляд основних із них вказує, що в статті 49 Конституції України опосередковано визначено норму, згідно якої держава повинна дбати про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечити санітарно-епідемічне благополуччя. Це конституційне положення, на думку фахівців, підкреслює зв'язок здоров'я та спорту, проте малою мірою визначає важливість забезпечення відповідних прав із боку уповноважених державних органів [1]. У Міжнародній хартії фізичного виховання і спорту визначено, що заняття фізичним вихованням і спортом є обов'язковим й основним правом кожної людини [1]. Також, права громадян у сфері фізичної культури і спорту закріплені Законом України

«Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. [3]. Окрім того, вони відображені в проекті Закону України «Про фізичне виховання і спорт». Згідно з відповідними статтями цих нормативно-правових документів громадяни мають право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від жодних ознак [4].

Законодавче тлумачення понять спорту і фізичної культури подані у вищезазначених документах. Так, згідно першого визначено, що спорт – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів, олімпійський спорт, не олімпійський спорт, спорт інвалідів тощо [2].

У відповідному проекті визначено, що спорт – це всі форми фізичної активності, направлені на вираження або удосконалення фізичного та розумового стану людини, формування соціальних відносин, шляхом участі у змагальній діяльності будь-якого рівня на організованій регулярній або епізодичній основі. За організаційними ознаками діяльність у сфері фізичного виховання та спорту в Україні визначено такі організаційні форми: спорт вищих досягнень; масовий спорт і різновидом масового спорту визначається спорт у системі освіти [4].

Про студентський спорт в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» визначено статтю 14 «Центри студентського спорту вищих навчальних закладів». Згідно неї до таких центрів належать заклади фізичної культури і спорту, які забезпечують створення умов для поєднання навчання у вищому навчальному закладі та підготовки студентів, зокрема, до участі у чемпіонатах Європи та світу серед студентів із видів спорту, визнаних в Україні, Всесвітніх універсіадах. Центри студентського спорту створюються та діють відповідно до положення про центр студентського спорту вищих навчальних закладів, затвердженого Кабінетом Міністрів України. Важливо, що засновниками таких центрів можуть виступати як центральні органи виконавчої влади, яким підпорядковані вищі навчальні заклади, так і самі вищі навчальні заклади. Однак, фінансування діяльності центрів студентського спорту вищих навчальних закладів здійснюється за рахунок коштів власника (засновника) чи інших джерел не заборонених законодавством. Відзначимо зміст статті 21 «Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів», що стосується студентської молоді. Можна констатувати, що громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості студентів повинні містити такі основні завдання: залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; організація і проведення спортивних змагань серед студентів; забезпечення участі студентів у відповідних міжнародних спортивних змаганнях. Доповненням до вищезазначеного є стаття 26 «Фізична культура у сфері освіти». Згідно неї органи державної влади та органи місцевого самоврядування повинні сприяти розвитку фізичної культури в навчальних закладах. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів і студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного виховання й масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя. З огляду на сутність студентського спорту важливим вважаємо те, що у навчальних закладах заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації студентів із інвалідністю є обов'язковими, їх періодичність та інтенсивність визначаються індивідуально, з урахуванням медичних рекомендацій. Також, у іншій частині вказано, що керівники навчальних закладів зобов'язані забезпечувати створення сприятливих умов для належної рухової активності студентів [2].

Разом із тим, у проекті Закону України «Про фізичне виховання і спорт» присутні відмінності стосовно змісту та самої дефініції студентського спорту. У тексті Статті 6 цього проекту «Основи державної політики в сфері фізичного виховання і спорту» визначено, що державна політика в сфері фізичного виховання і спорту ґрунтується на визнанні принципу автономії спорту, забезпеченні гарантій діяльності суб'єктів сфери фізичного виховання і спорту, що здійснюється у спосіб, визначений суб'єктами сфери фізичного виховання і спорту, з дотриманням законодавства України.

Узагальнення змісту Статті 10 дає підстави стверджувати, що участь людини у сфері фізичного виховання і спорту ґрунтується на таких положеннях:

- кожна людина володіє правом на доступ до фізичного виховання і спорту, що обумовлює розвиток її особистості.

- право людини розвивати фізичні, інтелектуальні та розумові здібності через фізичне виховання і спорт гарантується у всіх сферах життя.

- кожна людина та громадянин мають право на рівний доступ до фізичного виховання, спорту та рухової реабілітації в сфері фізичного виховання та спорту [4].

Вагомого значення набуває визначення дефініції «спортсмен» – фізична особа, яка на постійній або епізодичній основі бере участь у змагальній діяльності будь-якого рівня. Це відкриває перспективи для реалізації нормативно-правової сторони основних завдань студентського спорту на сучасному етапі розвитку України. Детального розгляду, на нашу думку, потребує стаття 23, яка є відмінною від аналога у чинному Законі України «Про фізичну культуру і спорт», а саме «Спорт у системі освіти». Нею визначається, що спорт у системі освіти є різновидом масового спорту. Окрім цього спорт у системі освіти включає всі форми: фізична активність, направлена на вираження або удосконалення фізичного та розумового стану людини, формування соціальних відносин, шляхом участі у змагальній діяльності будь-якого рівня на регулярній організованій або епізодичній основі; фізичного виховання; рухової реабілітації, що здійснюються поза межами безпосередньої участі у сфері діяльності збірних команд країни на базі спортивних клубів, що діють у системі освіти на базі закладів освіти [3].

Однак, на думку значної частини фахівців, до якої ми приєднуємося, період становлення вищої спортивної майстерності та виступів спортсменів у складі збірних команд України в значній кількості видів спорту припадає на період перебування спортсменів у вищому навчальному закладі [2; 6; 7; 8; 9].

Таким чином, можна стверджувати про наявність потреби внесення регулятивних змін стосовно тих осіб, які потребують паралельного перебування як в соціальній групі студентства, що визначається особистісною потребою, так і в складі збірної команди України з того чи іншого виду спорту, що визначаються суспільно-національною потребою. Досвід різних країн вказує на інтеграцію сфери фізичної культури і спорту у ринкове середовище та залежність її від соціально-економічного статусу країни. Первинний пошук наукової інформації з розвитку студентського спорту свідчить про наявність окремих теоретичних даних із цього процесу, пов'язаних з особливостями формування та реалізації відповідної державної політики, нормативно-правових, соціально-економічних аспектів [7; 10].

Детальне аналізування Указу Президента України від 23.06.2009 р «Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні» вказало резерви для діяльності студентського спорту, зокрема, серед іншого постановлено:

- з'ясувати можливість введення у вищих навчальних закладах іменних стипендій для студентів, які є талановитими спортсменами і досягли значних успіхів на міжнародних студентських змаганнях;

- узагальнити досвід країн-членів ЄС щодо реалізації програм з фізичного виховання учнів і студентів;

- вжити заходів щодо посилення персональної відповідальності керівників навчальних закладів за належну організацію та забезпечення необхідного обсягу рухової активності студентської молоді;

- забезпечити щорічне проведення спартакіади студентів-інвалідів [3].

Найбільш важливими міжнародно-правовими актами у сфері фізичного виховання і спорту варто вважати Міжнародну хартію фізичного виховання і спорту, проголошену Генеральною конференцією ООН. Вона прийнята з метою розвитку фізичного виховання і спорту для прогресу людства, сприяння розвитку і спонукання урядів, компетентних неурядових організацій, працівників освіти, сімей та окремих осіб керуватися нею, поширювати та застосовувати її [1; 9].

Загострення цієї ситуації відбулося внаслідок змін впроваджених Міністерством освіти і науки України стосовно фізичного виховання (2014-2015 рр.) та винесенням цієї дисципліни з переліку обов'язкових. У цьому полягає одне з основних протиріччя фізичного виховання студентів, пов'язане масштабами та складністю завдань і недостатньою кількістю (практично відсутністю) навчального часу, виділеного на їх вирішення [2].

**Висновки.** Основними нормативно-правовими документами, що регламентують діяльність студентського спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Міжнародна хартія фізичного виховання та спорту, Указ Президента України «Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні». У фізичному вихованні і спорті студентів сформувалося основне протиріччя, пов'язане масштабами та складністю завдань студентського спорту. Це соціальна потреба та водночас відсутність ефективного методологічного обґрунтування, недостатня кількість часу, виділеного на їх вирішення. Утворене протиріччя поглиблене впровадженням Міністерством освіти і науки України змін стосовно навчальної дисципліни «Фізичне виховання», тобто, її виключенням із переліку обов'язкових.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розробку рекомендацій для розвитку студентського спорту України з урахуванням існуючого стану його нормативно-правового регулювання.

#### Список використаних джерел

1. Долгова Н. А. Нормативно-правовой аспект модернизации физического воспитания студентов и университетского спорта в Украине / Н. А. Долгова // Научные ведомости. Серия Гуманитарные науки. – 2013. – № 20 (163). Вып. 19. – С. 195–200.
2. Wold B. Lifestyles and Physical Activity: A theoretical and empirical analysis of socialization among children and adolescents / B. Wold. – University of Bergen, 1989. – 310 p.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (дата звернення: 23.05.2015).
4. Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні : Указ Президента України 3.06.2009 на підставі № 478/2009 [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/478/2009> (Дата звернення: 11.09.2015).
5. Проект Закону України «Про фізичне виховання і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://flakyiv.org.ua/wp-content/uploads/2014/10/Proekt\\_Zakony\\_FKS.pdf](http://flakyiv.org.ua/wp-content/uploads/2014/10/Proekt_Zakony_FKS.pdf) (Дата звернення: 19.09.2015).
6. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні / В. П. Корж, М. В. Дутчак, О. К. Артем'єв, В. П. Карленко, В. О. Дрюков, Ю. О. Павленко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2006. – №10. – С. 4-12.
7. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / М. Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372 с.

8. The Physical Self Description Questionnaire: furthering research linking physical self-concept, physical activity and physical education [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.aare.edu.au/05pap/pea05307.pdf> (Date of application: 03.06.2015).

9. Physical Self-Concept of Spanish Schoolchildren Differences by Gender, Sport Practice and Levels of Sport Involvement [Electronic resource]. – Access mode : [www.scientificjournals.org/journals2007/articles/1180.pdf](http://www.scientificjournals.org/journals2007/articles/1180.pdf). (Date of application: 01.06.2015).

10. Manager Preparation of teachers of physical education in technicalities: reality, problems and solution [Electronic resource]. – Access mode : [www.uwlax.edu/sah/ess/html/faculty.htm](http://www.uwlax.edu/sah/ess/html/faculty.htm)(Date of application: 01.06.2015).

*Світлана Рябіна,*

*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини  
ННІСФБПР УДФСУ*

### **ФІНАНСУВАННЯ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ**

**Постановка проблеми.** Найголовнішою проблемою у розвитку українського спорту звичайно ж є державне фінансування, якби ми не хотіли цього обговорювати і визнавати, але дійсно з якою проблемою ми б не стикнулися в цьому світі завжди потрібні гроші. А отже питання є надзвичайно актуальним і просто необхідним для подальших змін і удосконалень, з метою поліпшення стану фінансової системи українського спорту, різноманітних програм і звісно ж наших найкращих представників – СПОРТСМЕНІВ, які гідно представляють нашу країну на світовій арені, завойовуючи золото – великою працею і нелегким виснажливим тренуванням.

**Мета статті:** проаналізувати сучасний фінансовий стан українського спорту, визначити основні недоліки, проаналізувати та провести паралель між фінансовим забезпеченням інших років.

Питання цієї теми щодо підходів у проведенні заходів із фінансування фізичної культури і спорту закладено в курсі лекцій білоруського дослідника Є. Нахаєва та відомого українського фахівця І. Гасюка. А серед лав науковців, які займалися проблемою фінансування у сфері фізичної культури та спорту, окрім І. Гасюка, також Є. Альошина, Д. Гадайчук, А. Москальова, М. Турбіна та багато ін.

Тому можна прослідкувати певну тенденцію особливого зацікавлення в цьому питанні, воно є надзвичайно актуальним в кожній країні світі, так як я українка то й зацікавленість моя належить до прекрасної країни – України.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 15.05.2011 р. визначає, що фізична культура – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація. Спорт – невід'ємна складова людського життя. Для когось – це професія, для когось – спосіб життя, для когось – розвага, а для когось – просто невід'ємна частка вислову «сало – сила, спорт – могила». Але хай там як, спортсмен живе у кожному з нас. Бо спорт – це прагнення бути кращим і досягти більшого. Це азарт, що охоплює при наближенні до мети. Це емоції, які супроводжують кожну перемогу і кожну поразку [1]. Тому перспектива розвитку спорту є важливим фактором успішності не лише для громадян країни, але й для міжнародного статусу, що є не менш важливим. У нашому дослідженні головним поштовхом до цього розвитку є фінанси.

Обсяги фінансування галузі визначальною мірою залежать від державної політики щодо її розвитку, соціально-економічного становища держави, а також окремих територіально-адміністративних одиниць, бюджетного процесу. Зважаючи на те, що фінансування фізичної культури і спорту здійснюється переважно з державного



та місцевих бюджетів, фондів підприємств та організацій, важливого значення набувають механізми державного врегулювання процесів складання, прогнозування, формування видаткової частини бюджетів усіх рівнів з утримання галузі [2, с. 34].

Поділяє державне фінансування спорту в Україні на три рівні Є. Альошин: пряме, непряме та децентралізоване. Пряме фінансування являє собою спільне управління державними фондами держави, його здійснює Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Непряме фінансування проводить Національний олімпійський комітет, а також міністерства, які виділяють частину свого бюджету на спорт. Зокрема, Міністерство освіти виплачує заробітну плату викладачам фізичної культури і спорту та фінансує професійну підготовку. Децентралізоване державне фінансування здійснюється органами місцевого самоуправління з обласних бюджетів, міських бюджетів, районних бюджетів у містах, районних бюджетів і селищних та сільських бюджетів [6].

Для розуміння повної ситуації держфінансування звернемося до офіційних даних з сайту Міністерства молоді та спорту України. Та проаналізуємо фінансування з 2015-2020 рр. Отже, загальна сума видатків держбюджету на 2015 рік, передбачена на бюджетні програми Міністерства молоді та спорту – майже 960,5 млн. грн. Із них на розвиток фізичної культури, спорту вищих досягнень та резервного спорту передбачено понад 634 млн. грн., на розвиток спорту інвалідів та їх фізкультурно-спортивну реабілітацію – понад 183 млн. На здійснення заходів державної політики з питань молоді та державну підтримку молодіжних та дитячих громадських організацій – майже 13 млн. грн. У 2016 році ситуація значно змінилася, в порівнянні з минулим роком загальна сума видатків держбюджету на 2016 рік, передбачена на бюджетні програми Міністерства молоді та спорту складає майже – 1 млрд. 420,6 млн. грн. З них на розвиток фізичної культури, спорту вищих досягнень та резервного спорту передбачено понад 679 млн. грн., на розвиток спорту інвалідів та їх фізкультурно-спортивну реабілітацію – 213 млн. грн.

Окремими статтям Державного бюджету передбачено виділення понад 441 млн. грн. на підготовку та участь національних збірних команд в літніх Олімпійських та Паралімпійських іграх у Ріо-де-Жанейро (Бразилія, 2016 р.), а також Юнацьких Олімпійських, Всесвітніх, Європейських іграх, Дефлімпійських іграх. На здійснення заходів державної політики з питань молоді та державну підтримку молодіжних та дитячих громадських організацій – 22 млн. грн. Важливим фундаментом для переходу сфери фізичної культури й спорту від стабілізації до розвитку стало ухвалення Державного бюджету на 2017 рік. Уперше в історії річний бюджет фінансування програм Міністерства молоді та спорту сягнув позначки у 2 млрд. грн. За останні 2 роки бюджетне фінансування заходів державної політики, які здійснює відомство, зросло у 2 рази.

Понад 1 млрд. грн. передбачено на реалізацію програми розвитку фізичної культури, спорту вищих досягнень та резервного спорту. Зокрема, 63,6 млн. грн. передбачено на суттєве підвищення зарплат до 20-30 тис. грн. на місяць провідним тренерам України, які працюють з національними збірними командами. 127,6 млн. грн. складають видатки розвитку. Зокрема, 21 млн. грн. передбачено на придбання обладнання і предметів довгострокового користування для забезпечення діяльності збірних команд України з олімпійських видів спорту. 11, 8 млн. грн. передбачено на закупівлю нового обладнання та інвентарю в рамках забезпечення підготовки та участі збірної команди України у XXIII зимових Олімпійських іграх-2018. 4,4 млн. грн. передбачено на закупівлю обладнання і предметів довгострокового користування для забезпечення підготовки і участі України у X Всесвітніх іграх (Польща, Вроцлав).

Суттєва увага приділяється розвитку спорту людей з особливими потребами та їх фізкультурно-спортивній реабілітації. На цю програму передбачено 319,5 млн. грн. На здійснення заходів державної політики у молодіжній сфері та національно-патріотичного виховання – передбачено 27,5 млн. грн. Бачимо помітні позитивні зрушення, що ж до сьогодення, які плани у держави? Державний бюджет України на 2018 рік передбачає виділення 2,6 млрд. грн. фінансування Міністерству молоді та спорту, що на 32,3% більше, ніж у 2017 році. Згідно з оприлюдненим на сайті Верховної Ради текстом закону

«Про державний бюджет України на 2018 рік», із передбаченого для Мінспорту фінансування на розвиток фізичної культури, спорту вищих досягнень і резервного спорту передбачено 1,547 млрд. грн.; на розвиток спорту серед осіб з інвалідністю та їхню фізкультурно-спортивну реабілітацію – 441,6 млн. грн.; на підготовку та участь національних збірних команд у Параолімпійських і Дефлімпійських іграх – 310,6 млн. грн.

Також передбачено субвенцію місцевим бюджетам на будівництво або реконструкцію палаців спорту – 150 млн. грн., субвенцію бюджету Івано-Франківської області на будівництво сучасного біатлонного комплексу – 50 млн. грн. У 2017 році Мінспорту було виділено 2,12 млрд. грн. фінансування [5].

Тобто, можна зробити маленький підсумок, щороку збільшується виділення коштів, проте чи достатня ця сума для повного ефективного функціонування спортивної галузі? Але перш ніж відповісти на це запитання на цьому ж сайті є плани видатків вже на 2019-2020 р. З метою належної підготовки спортсменів «Державного центру олімпійської підготовки з біатлону» у 2019-2020 роках існує потреба в додаткових коштах в сумі 6 629,4 тис. грн. та 6 171,7 тис. грн. відповідно на проведення 11 навчально-тренувальних зборів за кордоном щороку.

Додаткова потреба в коштах на забезпечення діяльності у 2019-2020 роках Державного центру олімпійської підготовки зі стрибків у воду складає 14 623,8 та 14 867,0 тис. грн. відповідно та Державного центру олімпійської підготовки з зимових видів спорту 47316,6 та 47 975,3 тис. грн. Для того, щоб забезпечення в повному всі обов'язки видатків з олімпійських видів спорту на 2019 році необхідно додатково 505 575,9 тис. грн. з них на: організацію та проведення навчально-тренувальних зборів в Україні на загальну суму 122571,0 тис. грн. [3].

За даними майбутнього прогнозу на ці роки очікується зменшення виділення коштів. Що є дуже негативним чинником. І все ж таки чи вистачає цих коштів, здається, що питання риторичне, звісно ні. Цих коштів вистачає лише на певний час для мінімального підтримання стану, а от для його покращення навіть мови не може йти. За обсягами річних видатків з усіх джерел фінансування з розрахунку на одну особу Україна майже у 30 разів поступається Фінляндії, у 15 разів – Японії та Австралії, у 10 разів – Німеччині. Не можна залишити поза увагою ще один важливий аспект означеного протиріччя. Йдеться про те, що на етапі становлення ринкових відносин у сфері фізичної культури нашої країни поки що не вдається забезпечити використання можливостей ринку в інтересах суспільства [9].

Фінансова політика держави у галузі фізичної культури і спорту не сприяє її динамічному розвитку, бо система управління спортом в Україні є залишками старої радянської системи з вкрапленням капіталістичних елементів, наприклад, спонсорство, маркетинг. За роки незалежності державне управління спортом здійснювалося в рамках різних. При цьому український спорт не має ні належного фінансування, ні раціонального підходу до розподілу фінансів. Закон фактично є єдиним джерелом законодавчого регулювання фізкультурно-спортивних відносин в Україні за умови, що всі інші нормативно-правові акти повинні бути з ним змістовно узгодженими [7].

Якщо говорити про залучення грошей в український спорт через маркетингове управління, потрібно перейти від просто створення змагань до створення спортивних подій, бо саме вони у світовій спортивній індустрії мають маркетинговий потенціал для світових брендів. Якісні спортивні події цікаві тим, що рекламна інформація про продукт, розміщена в період їх проведення змагань, потрапляє безпосередньо кінцевому споживачеві продуктів, тій цільовій аудиторії, що здатне зібрати спортивна подія, організоване на хорошому видовищному та інформаційному рівні [8].

Ще однією проблемою є значне протиріччя між сучасним етапом розвитку економіки фізичної культури і спорту в Україні та повною невідповідністю між намаганням держави зберігати високий престижний рівень при абсолютному обмеженні ресурсними обмеженнями. Сьогодні реалізується курс не лише на збереження, а у багатьох випадках і на посилення ролі держави у розвитку сфери фізичної культури і

спорту. Проте якщо докласти певних зусиль можна значно поліпшити дану ситуацію, до основних таких шляхів можна віднести наступні. Важливим чинником реформування економічних відносин у сфері фізичної культури і спорту є впровадження ефективного механізму залучення позабюджетних коштів, зокрема Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності, відрахування роботодавцями коштів профкомам на фізкультурну і оздоровчу роботу, як це передбачено статтею 44 Закону України «Про професійні спілки, їх права та гарантії діяльності», внесків підприємств, установ, організацій, об'єднань громадян та фізичних осіб, кошти від фінансово-господарської діяльності закладів фізичної культури і спорту та організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, продажу прав на використання спортивної символіки і на трансляцію спортивних змагань, від проведення спортивно-видовищних заходів тощо [10].

**Висновок.** Розглянувши величезну масу матеріалів, порівнявши і проаналізувавши можна підвести певну підсумкову лінію. Найперше те що держава піклується про розвиток спорту, звісно певні труднощі є і є певні проблеми, проте якщо намагатися вирішити ці неполадки, однозначно наша країна може стати світовим лідером, кожен з нас зможе отримувати лише одне задоволення займаючись спортом, а наші спортсмени маючи всю базу потрібну базу бути лише на висоті, і гідно заявляти про нашу країну на весь світ. На мою думку саме через те що немає цього фінансового підґрунтя є не настільки підготовлені на різноманітні змагання як з інших більш розвинених країн. Тому спільними зусиллями, поліпшивши економічний стан країни, українські спортсмени та й усі громадяни будуть задоволені процесом як підготовки так і проведення спортивного життя. Проте якщо дуже наполегливо працювати, і робити зміни на краще.

#### **Список використаних джерел**

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://1tv.com.ua/programs/sport> (дата звернення 10.05.2018).
2. Нахаев Е. М. Организация и экономика физической культуры и спорта : курс лекц. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2014. – 49 с.
3. «Інтерфакс–Україна» інформаційне агентство // Фінансування Мінспорту України в 2018 році зросте на третину [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ua.interfax.com.ua/news/sport/475046.html> (дата звернення 14.05.2018).
4. Журнал Верховної Ради України «Народний депутат» часопис Депутатського клубу «Парламент» № 12 (60) грудень 2009 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/647> (дата звернення 14.05.2018).
5. Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ua.interfax.com.ua/news/sport/475046.html> (дата звернення 14.05.2018).
6. Алешин Е. В. Государственное финансирование спорта / Е. В. Алешин [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/PPMB/texts/2008-06/08aevsis.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2008-06/08aevsis.pdf) (дата звернення 14.05.2018).
7. Журнал «Економічна наука»//Стан та перспективи розвитку сфери фізичної культури в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.economy.in.ua/pdf/7\\_2017/16.pdf](http://www.economy.in.ua/pdf/7_2017/16.pdf) (дата звернення 14.05.2018).
8. Кошевой А. Как раскрыть рыночный потенциал украинского спорта [Електронний ресурс] / А. Кошевой//Новое время.—2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://nv.ua/opinion/koshevoy\\_a/kak\\_sdelat\\_ukrainskij\\_sport\\_interesnym301036.html](http://nv.ua/opinion/koshevoy_a/kak_sdelat_ukrainskij_sport_interesnym301036.html). (дата звернення 17.05.2018).
9. Журнал «Спортивна наука України»// Фінансово-економічна підтримка сфери фізичної культури та спорту//Д.Петришин. 2015. №2 (66). С. 60-64 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <file:///D:/314-648-1-SM.pdf> (дата звернення 15.05.2018).
10. Мічуда Ю. Програмно-цільове управління матеріально-технічною базою олімпійсько- го та паралімпійського спорту в Україні: питання теорії / Ю. Мічуда, Ю. Довгенько // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 91–95.

*Ольга Сотник,  
студентка Університету державної фіскальної служби України  
Науковий керівник:*

*В. Ф. Бойко, канд. пед. наук., професор,*

*завідувач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ*

## **ФІНАНСУВАННЯ СПОРТУ В УКРАЇНІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ**

*Анотація.* Звертається увага на найскладнішу нерозв'язану проблему на сьогодні – відсутність системного підходу до формування фінансового механізму регіонального розвитку фізичної культури і спорту в умовах адаптації економіки до ринкових відносин; критичну ситуацію, що склалася в Україні щодо стану розвитку сфери фізичної культури і спорту; ГО «Федерація військово-спортивного хортингу України» та її статутні документи.

**Ключові слова:** хортинг, фінансовий механізм, регіональний розвиток, громадські організації, фізична культура і спорт, економіка, критична ситуація, ринкові відносини.

Фізична культура є продуктом суспільного життя людства. За своєю цілеспрямованістю і змістом вона історично змінюється відповідно до змін засобів виробництва. У кожній історичній формації фізична культура пов'язана з різними сторонами життя суспільства – його економікою, політикою, науками та мистецтвом.

Для розвитку фізичної культури і спорту використовуються позабюджетні кошти, зокрема від: Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності; підприємств, установ і організацій, об'єднань громадян, окремих осіб; фінансово-господарської діяльності закладів фізичної культури і спорту; користування правами інтелектуальної власності закладами фізичної культури і спорту, організаторами фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів; проведення державної спортивної лотереї; інвестиційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

**Аналіз останніх дослідження та публікацій.** Основну увагу удосконаленню процесу фінансування спорту, вищих досягнень і хортингу досліджували: І. Галюк, Е. Єрмоменко, І. Крамаренко, А. Москальов, Ю. Павленко, Д. Петришин.

Розвиток фізичної культури і спорту – це показник не тільки соціального прогресу, але і одна з умов зростання продуктивності праці, поряд із такими чинниками, як науково-технічний прогрес, підвищення кваліфікації та організації праці. Останнє створює економічну основу загальної зацікавленості у розвитку оздоровчої фізкультури і спорту з урахуванням впровадження інноваційних технологій. Виходячи з ролі, яку сьогодні відіграє фізична культура та спорт у становленні і зміцненні української держави, до пріоритетних доцільно віднести потреби у фінансуванні збереження і зміцнення здоров'я населення та потреби у фінансуванні для підготовки українських спортсменів до участі у змаганнях [1].

За рахунок коштів місцевих бюджетів фінансуються видатки державних програм розвитку фізичної культури і спорту: утримання та навчально-тренувальна робота дитячо-юнацьких спортивних шкіл, заходи з фізичної культури і спорту та фінансова підтримка організацій фізкультурно-спортивної спрямованості і спортивних споруд місцевого [6].

Трансформаційні процеси, які відбуваються в соціально-економічному житті Української держави, спрямовані на підвищення ефективності соціальної політики з метою забезпечення і створення достатніх умов для гармонійного розвитку особистості, перманентного самовдосконалення, підтримання належного рівня і якості життя. Важлива роль у реалізації державної соціальної політики, вирішенні висунутих завдань відводиться галузі «фізична культура і спорт». Зорієнтованість державної політики на становлення ринкової економіки в Україні не зменшує, а навпаки, обумовлює пріоритетність регулювання з боку держави економічного життя країни. Таке

регулювання пов'язане, в першу чергу, з використанням і розподілом державних фінансових ресурсів. Методи бюджетного регулювання знаходяться поза межами впливу конкурентної боротьби та не зорієнтовані виключно на отримання прибутку, який є основною метою господарської діяльності комерційних структур. Бюджетна політика передбачає регулювання державних видатків і доходів із метою підтримання ринкової рівноваги та стимулювання розвитку соціальної сфери та галузей економіки, у тому числі і фізичної культури і спорту [2].

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

Ідея відродження хортингу, комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з віковичною роллю давніх народних традицій, що передавалися від покоління до покоління. Сучасний український хортинг – це універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі [1].

За рішенням Установчих зборів засновників організації у відповідності до Конституції України, Закону України «Про громадські об'єднання» та актів законодавства, прийнятих відповідно до нього була створена, як приклад, «Федерація військово-спортивного хортингу України».

З метою виконання статутних завдань Організація у порядку, передбаченому чинним законодавством, може діяти в наступних основних напрямках:

- брати участь у формуванні та реалізації міжнародної державної політики у порядку, визначеному законодавством;
- проводити мирні зібрання, виховні заходи військово-патріотичного спрямування з військовослужбовцями, працівниками Збройних Сил України, ліцеїстами військових ліцеїв, військовими та трудовими колективами, допризовною молоддю, резервістами, учнями та студентами, вихованцями ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою, дітьми;
- здійснювати моніторинг діяльності ЗМІ, інших розповсюджувачів реклами, проводити соціологічні опитування стосовно проблем ветеранів в Україні;
- здійснювати методичну діяльність, організовувати та проводити соціологічні дослідження, військово-історичні, військово-патріотичні, військово-спортивні фестивалі та історичні реконструкції битв, боїв і баталій;
- створювати програми, які спрямовані на популяризацію розвитку дитячого, юнацького, студентського, молодіжного, ветеранського спорту, спорту серед інвалідів та осіб з фізичними вадами, фізкультурно-масового спорту;
- брати участь у створенні підприємств, організацій та установ у порядку, встановленому законодавством України;
- сприяти в організації пошуково-меморіальних заходів, воєнно-історичних досліджень, дозвілля молоді, проводити неприбуткові конференції, семінари, лекції, тренінги та творчі зустрічі, заходи опікування пам'ятниками, обелісками, меморіалами та військовими похованнями, вшанування попередніх захисників Вітчизни.

Організація є неприбутковою організацією. Для здійснення своїх програмних і статутних цілей і завдань Організація має право на власне рухоме й нерухоме майно, обладнання, транспорт, інші засоби, набуття яких не забороняється чинним законодавством України. Грошові кошти Організації формуються за рахунок коштів або майна, які надходять безоплатно або у вигляді безповоротної фінансової допомоги, благодійних внесків чи добровільних пожертвувань, за рахунок пасивних доходів, коштів або майна, які надходять від ведення основної діяльності, з урахуванням

положень пункту 157.13 статті 157 Податкового кодексу України, а також може здійснюватись фінансування за рахунок внесків (вступних, періодичних, цільових та будь-яких інших внесків членів Організації). Грошові кошти надаються Організації у вигляді дотацій або субсидій із державного або місцевого бюджетів, державних цільових фондів або в межах технічної чи благодійної допомоги [7].

Найскладнішою нерозв'язаною проблемою на сьогодні залишається відсутність системного підходу до формування фінансового механізму регіонального розвитку фізичної культури і спорту в умовах адаптації економіки до ринкових відносин.

Йдеться про те, що на етапі становлення ринкових відносин у сфері фізичної культури нашої країни поки що не вдається забезпечити використання можливостей ринку в інтересах суспільства.

Останніми роками в Україні склалася критична ситуація щодо стану розвитку сфери фізичної культури і спорту:

- до занять фізичною культурою і спортом залучено лише 13% населення, за цим показником Україна значно поступається таким державам як Фінляндія, Швеція, Великобританія, Чехія і Німеччина;

- за інтегральним показником здоров'я населення, яким є середня очікувана тривалість життя людини, Україна посідає одне з останніх місць в Європі;

- потребує також нагального розв'язання проблема розвитку спорту вищих досягнень та підготовки резерву для національних збірних команд [3].

Важливим чинником реформування економічних відносин у сфері фізичної культури і спорту є впровадження ефективного механізму залучення позабюджетних коштів, зокрема Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності, відрахування роботодавцями коштів профкомам на фізкультурну і оздоровчу роботу, як це передбачено статтею 44 Закону України «Про професійні спілки, їх права та гарантії діяльності», внесків підприємств, установ, організацій, об'єднань громадян і фізичних осіб, кошти від фінансово-господарської діяльності закладів фізичної культури і спорту та організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, продажу прав на використання спортивної символіки і на трансляцію спортивних змагань, від проведення спортивно-видовищних заходів тощо [4].

**Висновок.** Необхідно розробити систему підтримки малого та середнього бізнесу з метою залучення додаткових джерел фінансування вітчизняного виробника спортивного інвентарю та обладнання, а для економічної підтримки сфери на місцевому рівні, на державному рівні необхідно врегулювати питання звільнення від плати за землю закладів фізичної культури і спорту та спортивних споруд. Потрібно удосконалити систему централізованої підготовки національних збірних команд, підвищити рівень фінансового та матеріально-технічного забезпечення спорту й забезпечити підвищення рівня наукового розвитку фізичної культури і спорту.

#### **Список використаних джерел**

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.

2. Гасюк І. Л. Механізми фінансування галузі «Фізична культура і спорт» [Електронний ресурс] / І. Л. ГАСЮК. – 2010. – Режим доступу: <http://www.kbuara.kharkov.ua/e-book/tpdu/2010-4/doc/3/07.pdf>.

3. Москальов А. А. Сучасний стан фінансування фізичної культури і спорту в Україні [Електронний ресурс] / А. А. Москальов // Чернівецький торгово-економічний інститут КНТЕУ – Режим доступу: [http://www.chtei-knteu.cv.ua/herald/content/download/archive/2013/v1/NV-2013-V1\\_47.pdf](http://www.chtei-knteu.cv.ua/herald/content/download/archive/2013/v1/NV-2013-V1_47.pdf).

4. Павленко Ю. Спортивна карта України [Електронний ресурс] / Ю. Павленко. – Режим доступу : <http://www.glavred.info/print.php?article=/archive/2006/05/17/124743-0.html>.

5. Петришин Д. Фінансово-економічна підтримка сфери фізичної культури та спорту [Електронний ресурс] / Д. Петришин // Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна. – 2015. – Режим доступу: <file:///C:/Users/OI/Downloads/314-648-1-SM.pdf>.

6. Про затвердження порядку використання коштів, передбачених у державному бюджеті для розвитку фізичної культури, спорту вищих досягнень та резервного спорту: Постанова Кабінету Міністрів України від 29 лютого 2012 р. // Відомості Верховної Ради. – 2012 р. – № 152. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/KP120152.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP120152.html)

7. Статут громадської організації «Федерації військово-спортивного хортингу України» [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://militaryhorting.com.ua/sites/militaryhorting/files/files/Статут\\_ФВСХУ.pdf](http://militaryhorting.com.ua/sites/militaryhorting/files/files/Статут_ФВСХУ.pdf).

*Іванна Шаповалюк,*

*студентка Університету державної фіскальної служби України*

*Науковий керівник:*

*С. А. Рябіна, старший викладач кафедри*

*фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ*

### **БОЙОВІ МИСТЕЦТВА СВІТУ**

**Постановка проблеми.** На сьогодні, боротьба, мабуть, найстаріший вид змагань між чоловіками. Фрагменти борцівських сутичок зображені на найдавніших артефактах світу – стінах гробниць, уламках амфор, в наскальних малюнках. У самому далекому закутку населеного світу середньовіччя – Японії великі чемпіони (якодзуни) по почестям прирівнювалися до родичів імператора. Бойові мистецтва – різні системи єдиноборств і самозахисту переважно східноазійського походження; розвивалися головним чином як засоби ведення рукопашного поєдинку. В даний час практикуються в багатьох країнах світу в основному у вигляді спортивних вправ, що ставлять за мету фізичне і свідоме вдосконалення. Бойові мистецтва поділяються на напрями, види, стилі і школи. Існують як досить старі бойові мистецтва, так і новоділи.

**Мета:** дослідити та визначити види та класифікацію бойового мистецтва.

**Основний виклад матеріалу.** Бойові мистецтва – це комплекс методів і засобів військово-фізичної підготовки і виховання воїна. Вони складаються з програми основ військової справи, а також, методів і засобів з розвитку вмінь і навичок для мистецького рівня ведення індивідуального, групового і колективного рукопашного бою без зброї, з використанням підручних засобів, холодної і вогнепальної зброї. Сюди додаються вміння і навички з переможного ведення рукопашного бою в будь-яких умовах і проти будь-якого супротивника з метою захисту духовних і морально-етичних ідеалів людства. Таке визначення стосується прикладного рівня бойових мистецтв. Більш примітивно, можна розглядати бойові мистецтва як різноманітні системи тренувань та традицій, скерованих на ведення бою у певний спосіб. Хоча набуті у цих мистецтвах вміння та знання й використовуються за різними призначеннями, усі бойові мистецтва мають єдину спільну мету: перемогти супротивника фізично або захистити себе. Деякі, зокрема східні, бойові мистецтва тісно пов'язані з духовними або релігійними віруваннями та філософіями, такими як буддизм, даосизм або синто, тоді як інші – мають свій власний духовний або матеріальний кодекс честі.

Кожен стиль має унікальні риси, які роблять його відмінним від інших. І все ж, загальною характеристикою бойових мистецтв є систематизація технік ведення бою. Одним із спільних методів тренування, особливо в азійських бойових мистецтвах, є «форми» або «кати», які є групами прийомів, що здійснюються самостійно або часом з партнером/партнерами

Деякі з бойових мистецтв склалися з суміші інших; наприклад, карате, айкідо і тхеквондо – суміш їх місцевих бойових мистецтв, які розвивалися. Окінави, Кендзюцу і Дзюдзюцу в Японії і текьен і субак в Кореї.

Багато бойові мистецтва, особливо східні, також вчать і медичним наукам. Це особливо стосується традиційних китайських бойових мистецтв, які вчать вправляти кістки, практикувати цигун, голковколювання, акупресура, і включають інші аспекти традиційної китайської медицини.

Бойові мистецтва також можуть бути пов'язані з релігією і духовністю. Деякі з них були засновані і поширювалися ченцями (найбільш відомі монахи Шаоліня).

Бойові мистецтва застосовуються сучасними арміями; наприклад, методи ножовий захисту, подібні знайденим в книгах з фехтування (ньому. *fechtbuch*, Мн. *Fechtbucher*), написаних Фьорі де Либери (італ. *Fiore dei Liberi*), І Кодекс Валлештайн (ньому. *Codex Wallerstein*), Написаний невідомим (и) автором (ами), були інтегровані в керівництва по тренуваннях армії США в 1942 р.

Деякі бойові мистецтва знаходяться під впливом урядів з тим, щоб зробити їх більш схожими на спорт, з політичними цілями. Головним мотивом спроб КНР перетворити китайські бойові мистецтва в спортивне ушу, кероване спеціальним комітетом, був той факт, що тренування з бойових мистецтв вважалися потенційно підливним явищем. Існує велика кількість істотно різних бойових мистецтв. Проте їх можна розділити на дві великі групи: використовують зброю і не використовують прийоми з предметами.

Нижче наводиться перелік прикладів бойових мистецтв. Цей перелік не є вичерпним, він лише ілюструє основні використовувані прийоми. Удари (удари кулаками – бокс, Він-Чунь. Удари ногами – капоейра, сават, тхеквондо. Інші удари (наприклад, ліктем, коліном, відкритої рукою) – тайський бокс, карате, ушу). Зчеплення (кидки – дзюдо, джиу-джитсу, самбо. Пастки – айкідо, бразильське джиу-джитсу, хапкідо. Укладання на лопатки – дзюдо, вільна боротьба). Використання зброї (традиційна зброя – фехтування, арніс. Сучасна зброя – кендо, зброя).

Бойові мистецтва зазвичай асоціюються з культурами Східної Азії, але ні в якій мірі не є унікальними для Азії. По всій Європі існувала широко розповсюджена система бойових мистецтв, які називають «історичними європейськими бойовими мистецтвами». Вони існували до недавнього часу, а тепер реконструюються. Так наприклад, сават є французьким стилем бою ногами, який був розроблений моряками і вуличними бійцями.

В Америці індіанці мають традицію бою відкритими руками, що включає боротьбу. Гавайці історично практикували мистецтво маніпулювання суглобами. Змішані за походженням мистецтва з'явилися в атлетичних рухах капоейри, яка була створена в Бразилії рабами і базувалася на їх мистецтві, привезеному з Африки [1-4].

Отже, можна зробити наступні **висновки**. На сьогодні існує декілька десятків видів спорту, основу яких вмістилися нібито дуже давні єдиноборства, нібито незалежно народжені в різний час на різних континентах планети. Ці види спорту до сьогодні дуже популярні в всьому світі, особливо в Азії, Кавказу та Півдні Росії. Є чимало країн, де досі культивуються і шанують виключно борцовські дисципліни. Але, загальновідомо, що одні й ті ж чи схожі прийоми існували в усіх народів світу (Україна – хортинг, Японія – дзюдо, карате, Китай – ушу, Корея – тхеквондо тощо). Українці – унікальна бойова нація. Наші спортсмени – світові лідери практично в усіх видах контактних єдиноборств (бокс, усі загальноновизнані види боротьби, кікбоксинг, інші контактні види єдиноборств і бойових мистецтв). Українська земля народила світові видатних чемпіонів неперевершеного рівня. Україна, що міститься у центрі Європи, на сухопутних шляхах з північних країн у південному напрямку, набула певних спеціальних знань й умінь з найрізноманітніших способів ведення двобою і використання зброї. Завдяки такому географічному розташуванню й історичному розвитку способи володіння рукою, ногою



і зброєю у двобою позначені відтінками всіх країн світу, від варягів до китайців. Отже, можна визнати, що хортинг (слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу) – це узагальнення світового досвіду єдиноборства, самозахисту і рукопашного двобою. Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму. Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козака військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю [5, с. 7-10].

#### **Список використаних джерел**

1. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://yandex.fr/clck/>.
2. Відео-енциклопедія бойових мистецтв у відеокліпах та фільмах, що базується на здобутках відповідної спільноти.
3. Вінг Чунь Блог Блог про він чунь, ушу, кунг фу та інші бойові мистецтва.
4. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [refutary.com.ua](http://refutary.com.ua).
5. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.

Наукове видання

**МАТЕРІАЛИ  
ПЕРШОЇ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
ДО ДНЯ ЗАСНУВАННЯ ХОРТИНГУ  
«ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ БРЕНД УКРАЇНИ У СВІТІ:  
ОЛІМПІЙСЬКА ПЕРСПЕКТИВА»  
(22-23 березня 2018)**

**Збірник наукових праць**

*Технічний редактор Ю. С. Стіпон  
Дизайн обкладинки Ю. О. Ліщук*

*Відповідальна за випуск  
і комп'ютерну верстку З. М. Діхтяренко*

---

Підписано до друку 24.04.2018 р.  
Формат 60x84/16  
Умов. друк. арк. 24,27

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 286  
Наклад 300 пр.

---

Видавець – Паливода Алла Володимирівна  
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

---

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.  
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90