

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКА НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ

ISSN 2410-5317

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

*Засновано в 2014 р.*

**Випуск 3**



Київ  
Видавець Паливода А. В.  
2015

Збірник наукових праць входить до Переліку наукових фахових видань України,  
 в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт  
 на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук  
 (наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021)

**Редакційна колегія:**

- |                    |  |
|--------------------|--|
| Бех І. Д.          | – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор<br>(головний редактор)  |
| Петрочко Ж. В.     | – доктор педагогічних наук, професор (заступник головного редактора)   |
| Арзютов Г. М.      | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Артюшенко А. О.    | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Беленька Г. В.     | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Болтівець С. І.    | – доктор психологічних наук, професор  |
| Діхтяренко З. М.   | – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу  |
| Єрьоменко Е. А.    | – Майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер<br>України, президент Української національної федерації хортингу |
| Загарницька І. І.  | – доктор філософських наук   |
| Зубалій М. Д.      | – кандидат педагогічних наук   |
| Івашковський В. В. | – кандидат педагогічних наук   |
| Коновець С. В.     | – доктор педагогічних наук   |
| Кравченко Т. В.    | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Круцевич Т. Ю.     | – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  |
| Приступа Є. Н.     | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Пустолякова Л. М.  | – кандидат педагогічних наук   |
| Семигал О. М.      | – перший віце-президент Української національної федерації хортингу,<br>майстер спорту України з хортингу                        |
| Тимошенко О. В.    | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Тимчик М. В.       | – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу  |
| Федорченко Т. Є.   | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Хатько А. В.       | – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу  |
| Чобітько М. Г.     | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Півоварський Юліуш | – почесний професор, PhD, ректор Вищої школи громадської та<br>індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польща)                         |
| Порада Віктор      | – професор, доктор наук, мульті почесний доктор наук,<br>ректор Вищої школи Карлові Вари (Чехія)                                 |
| Юрчак Войтех       | – професор, PhD, Академія збройних сил імені генерала Растислава<br>Штефаніка (Словацька Республіка)                             |

**Рецензенти:**

- |                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| Волков Л. В.      | – доктор педагогічних наук, професор |
| Єжова О. О.       | – доктор педагогічних наук, професор |
| Оржеховська В. М. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Присяжнюк С. І.   | – доктор педагогічних наук, професор |
| Сичов С. О.       | – доктор педагогічних наук, професор |

**Т 33** Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. :  
 Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – 235 с.

До збірника ввійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів із хортингу. Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації сучасних підходів у теорії і методикі хортингу.

<b>ЗМІСТ</b>	<b>CONTENT</b>
<b>ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР</b>	<b>MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION AND PHYSICAL TRAINING OF PRE-MILITARY YOUTH, CADETS AND MILITARY OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE AND SECURITY SERVICE STRUCTURES OFFICERS</b>
<b>Владислав Белан</b> <i>Роль хортингу в процесі патріотичного виховання громадянина України</i>	<b>Vladyslav Belan</b> <i>Role of Horting in patriotic education of a Ukrainian citizen</i>
<b>Микола Зубалій</b> <i>Методика формувального експерименту з військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі занять хортингом</i>	<b>Mykola Zubaliy</b> <i>Method for a training experiment in scope of military-patriotic education of upper-form pupils during the classes of Horting</i>
<b>Віталій Івашковський</b> <i>Концепція військово-патріотичного виховання молоді України в Товаристві Сприяння Обороні України (проект)</i>	<b>Vitaliy Ivashkovskiy</b> <i>The concept of a military-patriotic education of youth in Ukraine within the project of the Association of Assistance to Ukraine Defence (project)</i>
<b>Галина Коломоєць, Андрій Ребрина</b> <i>Виховання патріотизму в старших підлітків засобами хортингу – національного виду спорту України</i>	<b>Halyna Kolomoets, Andriy Rebryna</b> <i>Education of patriotism in teenagers by means of Horting – national sport of Ukraine</i>
<b>Іван Кузора, Денис Буданов</b> <i>Сучасне військово-патріотичне виховання учнів ЗОШ шляхом засвоєння ними елементів хортингу</i>	<b>Ivan Kuzora, Denys Budanov</b> <i>Modern military-patriotic education of the pupils in public schools by learning the elements of Horting</i>
<b>Валентина Оржеховська</b> <i>Стратегія розвитку національно-патріотичного виховання дітей і молоді в Україні на засадах хортингу</i>	<b>Valentyna Orzhekhovska</b> <i>Strategy for development of the national-patriotic education in children and youth of Ukraine based on Horting</i>
<b>Олександр Остапенко, Микола Зубалій</b> <i>Концепція військово-патріотичного виховання в системі освіти України (проект)</i>	<b>Olexandr Ostapenko, Mykola Zubaliy</b> <i>The concept of military-patriotic education in the System of Education of Ukraine (project)</i>
<b>Ігор Семененко, Михайло Куцкір</b> <i>Військово-патріотичне виховання та фізична підготовка допризовної молоді, курсантів і військовослужбовців Збройних сил України, працівників силових структур</i>	<b>Igor Semenenko, Mykhaylo Kutskir</b> <i>Military-patriotic education and physical training of pre-conscription youth, cadets and members of the Armed Forces of Ukraine and security services</i>

<b>Алексей Парашенко</b> <i>Суть проявлення патріотизма нашого українця (проект „Бесплатный Спорт Детям“)</i>	<b>Oleksiy Parashchenko</b> <i>The essence of true patriotism of a Ukrainian citizen (Project „Free Sport for Children“)</i>	<b>80</b>
<b>ІСТОРИЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ФІЛОСОФСЬКЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДРУНТЯ ЯК ВИДУ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА</b>	<b>THE HISTORY OF CREATION AND DEVELOPMENT OF HORTING AS A NATIONAL KIND OF SPORT IN UKRAINE, ITS PHILOSOPHY AND PSYCHOLOGICAL BACKGROUND AS A KIND OF MARTIAL ART</b>	<b>87</b>
<b>Ніна Зубалій</b> <i>Формування в студентів позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання (на прикладі хортингу)</i>	<b>Nina Zubaliy</b> <i>Formation of positive attitude to learning activities among students during their physical training (on the example of Horting)</i>	<b>87</b>
<b>Володимир Недощак</b> <i>Роль психологічної підготовки спортсменів із хортингу в ВНЗ</i>	<b>Volodymyr Nedoshchak</b> <i>The role of psychological preparation of Hortingathletes in high school</i>	<b>92</b>
<b>Олексій Семігал</b> <i>Історичні передумови виникнення хортингу – національного виду спорту України</i>	<b>Oleksiy Semyhal</b> <i>Historical background of Horting – Ukrainian national kind of sport</i>	<b>97</b>
<b>Андрій Шевчук</b> <i>Виховання відповідальності в спорті (на прикладі хортингу). Постановка проблеми</i>	<b>Andriy Shevchuk</b> <i>Upbringing of responsibility in sport (by the example of Horting). Establishment of the issue</i>	<b>105</b>
<b>ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ</b>	<b>POLICE HORTING – UKRAINIAN NATIONAL PROFESSIONAL APPLIED KIND of SPORT</b>	<b>113</b>
<b>Едуард Єрьоменко</b> <i>Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу</i>	<b>Eduard Yeremenko</b> <i>Educational, training and self- development activities in the Police Horting</i>	<b>113</b>
<b>Борис Шаповалов</b> <i>Поліцейський хортинг як вид спорту та система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях</i>	<b>Borys Shapovalov</b> <i>Police Horting – sport and training system forstandby behaviourin extreme conditions</i>	<b>124</b>

<b>МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ: РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ</b>	<b>MEDICAL AND BIOLOGICAL BACKGROUND OF HORTING; RECREATION, PHYSICAL REHABILITATION; ORGANIZATION AND CONTROL OF THE TRAINING CLASSES</b>	<b>130</b>
<b>Тарас Гусєв, Анжела Дяченко, Лариса Пустолякова</b> <i>Профілактика та корекція надлишкової маси тіла в студентів на заняттях із спеціальної медичної групи з елементами хортингу</i>	<b>Taras Gusev, Angela Dyachenko, Larysa Pustolyakova</b> <i>Prevention and correction of overweight students in the classroom with special medical group with elements Horting</i>	<b>130</b>
<b>Лариса Пустолякова</b> <i>Оволодіння основами дозування фізичних вправ і елементів хортингу на занятті з фізичного виховання зі студентами медичних вузів</i>	<b>Larysa Pustolyakova</b> <i>Mastering of the basic principles of the exercises dosage by means of Horting at the classes of physical training for the students of medical high schools</i>	<b>136</b>
<b>Алла Хатько</b> <i>Біомеханіка ударів у хортингу</i>	<b>Alla Khatko</b> <i>Biomechanics of hits in Horting</i>	<b>142</b>
<b>Виктор Чибисов, Юрий Рейдерман</b> <i>Построение диаграммы работы левого желудочка (на примере нагрузок хортингистов)</i>	<b>Victor Chibisov, Yuriy Reyderman</b> <i>Drawing of a diagram of the left ventricle work (evident from the exercise loads of the Horting athletes)</i>	<b>150</b>
<b>ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ: „ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я“, „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА“, „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“ ТА „ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ“</b>	<b>EDUCATIONAL POTENTIAL OF HORTING AND EDUCATIONALMETHODS FOR PRE-SCHOOLERS, SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS ON THE SUBJECTS: „HEALTH CARE ESSENCIALS“, „PHYSICAL CULTURE“, „PHYSICAL EDUCATION“ AND „NATIONAL DEFENSE“</b>	<b>157</b>
<b>Вікторія Рагозіна</b> <i>Забезпечення фізичного розвитку дітей раннього віку в Україні</i>	<b>Victoriya Ragozina</b> <i>Provision of physical development of young children in Ukraine</i>	<b>157</b>
<b>Анатолій Ребрин</b> <i>Науково-теоретичне обґрунтування ефективності виховання професійно- прикладної фізичної культури засобами бойових мистецтв (на прикладі хортингу)</i>	<b>Anatoliy Rebryna</b> <i>Scientific and theoretical study of effectiveness of professional-applied physical training by means of martial arts (by the example of Horting)</i>	<b>166</b>
<b>Станіслав Присяжнюк</b> <i>Використання елементів техніки боротьби для підвищення фізичної підготовленості учнів молодших класів</i>	<b>Stanislav Prysiazhnyuk</b> <i>Application of wrestling elements for improvement of physical fitness of the primary school pupils</i>	<b>172</b>

<b>Сергій Сичов</b> <i>Застосування силових вправ у процесі тренувальних занять студентів єдиноборствами (хортингом)</i>	<b>Sergiy Sychov</b> <i>Application of the strength exercises by the students at the trainings of martial arts (evident from Horting)</i>	<b>179</b>
<b>ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ ТА ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ІЗ ХОРТИНГУ</b>	<b>POPULARIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE; ORGANIZATION AND PERFORMANCE OF SPORTING EVENTS; PREPARATION AND PARTICIPATION OF SPORTSMEN, JUDGES AND COACHES IN HORTING COMPETITIONS</b>	<b>184</b>
<b>Зоя Діхтяренко</b> <i>Патріотичне виховання молодших школярів у процесі тренувань хортингом</i>	<b>Zoya Dihtyarenko</b> <i>Patriotic education of junior purples in the training process of horting</i>	<b>184</b>
<b>Катерина Дмитренко</b> <i>Фізкультурно-оздоровча робота на засадах хортингу в дошкільному навчальному закладі</i>	<b>Kateryna Dmytrenko</b> <i>Sports and recreation activities on the basis of Horting in preschool educational institutions</i>	<b>196</b>
<b>Андрій Литвиненко</b> <i>Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих хортингістів</i>	<b>Andriy Lytvynenko</b> <i>Correlation between general and specialized training exercises at the annual cycle of physical training of qualified Horting athletes</i>	<b>205</b>
<b>Наталія Мурейко</b> <i>Реалізація здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу в дошкільному навчальному закладі</i>	<b>Nataliya Mureyko</b> <i>Implementation of health saving technologies by means of Horting in preschool educational institutions</i>	<b>211</b>
<b>Наталія Сverdлик</b> <i>Науково-педагогічний супровід для методистів районних відділів освіти з впровадження здоров'язбережувальної технології (у системі „хортинг“)</i>	<b>Nataliya Sverdlyk</b> <i>Scientific and pedagogical support of the methodists at district departments of education on implementation of a health saving technology (system of „Horting“)</i>	<b>218</b>
<b>Юля Шевченко</b> <i>Здоров'я дошкільників – імідж сучасного дошкільного закладу (на засадах хортингу)</i>	<b>Yuliya Shevchenko</b> <i>Health of pre-schoolers - image of a modern pre-school institution (based on Horting principles)</i>	<b>223</b>
<b>НАШІ АВТОРИ</b>	<b>OUR AUTHORS</b>	<b>231</b>

**ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР**

---

УДК: 373.5.015.31:172.15

*Владислав Белан,  
м. Київ*

**РОЛЬ ХОРТИНГУ В ПРОЦЕСІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ГРОМАДЯНИНА УКРАЇНИ**

Суттєві зміни в політичному, соціально-економічному житті України, зростаючі вимоги суспільства до якісної освіти спонукають владу як до радикальних реформ в освіті, так і до поступових кроків для її системного вдосконалення у вихованні та оздоровленні дітей. Законом України „Про позашкільну освіту“ визначені завдання позашкільної освіти з виховання громадянина-патріота України, забезпечення особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному й фізичному розвитку, у підготовці до активної професійної та громадської діяльності, створення умов для соціального захисту та організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань та стану здоров'я дітей та молоді.

**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 [5].

Так, С. Рябов зазначає: „Громадянська освіта, будучи важливим чинником політичної соціалізації особистості, у демократичному (а надто перехідному до демократичного) суспільстві має полягати в культивуванні вартостей прав, свобод і гідності людини, розвитку вміння особистості захищати власні права від зазіхань із боку інших людей чи то влади, формуванні громадянської компетентності, прихильності до цінностей демократії, поширенні критичного ставлення людей до уряду й виданих ним постанов і рішень, мотивуванні індивідів до участі в розв'язанні проблем громадського життя“ [6].

Громадянська освіта є важливим компонентом демократичних перетворень ще й тому, що звертається до проблем побудови системи, яка визначає та встановлює єдині „правила гри“ для організацій та індивідів. Громадяни перехідних суспільств потребують вміння оцінювати конкуруючі пропозиції політики та ідей. Школа, як осередок громадянської освіти, має сприяти розвиткові демократичної політичної культури, формуванню громадянської компетентності, політико-правових знань, політичних умінь, гідності та відповідальності молодих людей, усвідомленню й визнанню ними демократичних принципів життя та пріоритету прав людини.

Поширювати громадянську освіту в Україні покликана система соціальних інститутів: школа, сім'я, громадські організації та асоціації. Її розвиток передбачає включення проблематики формування культури громадянськості до дослідницьких програм і планів освітніх й наукових закладів, розробку відповідних навчальних курсів і методичних матеріалів, підготовку та перепідготовку педагогів, широке залучення неурядових громадських організацій та батьків [2; 4].

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

**Виклад основного матеріалу.** Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню молодого покоління до набуття „багатств“ загальнолюдських цінностей; формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового

способу життя, гармонійного фізичного розвитку дітей. Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні та тактичні елементи, а також виховні й філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку. Це реальний інструмент виховання сильного українця, гідного громадянина-патріота Української держави.

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 [1].

Одним із важливих видів патріотичного виховання є військово-патріотичне виховання, яке виводить патріотизм на рівень головної національної цінності. Патріотизм являє собою одне з найбільш глобальних людських почуттів, закріплених тисячоліттями, що поєднує в собі любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле й сьогодення, готовність до його захисту. В процесі навчання та тренування педагоги військово-спортивного хортингу теоретично та практично доводять вихованцям, що патріотизм є вищою формою виявлення духовності. У патріотично налаштованого спортсмена завжди з'явиться сила волі та бажання перемогти, навіть у складній ситуації й за надмірного навантаження. Патріотизм – це „моральний фундамент“ особистого самовиховання, дієва форма національної виховної ідеї хортингу, суспільної та державної розбудови; одна з передумов ефективності функціонування системи соціальних і державних інститутів держави. Без вирішення питання створення ефективної системи військово-патріотичного виховання неможливий подальший стійкий суспільний розвиток і забезпечення безпеки українського народу, держави та особистості у фізкультурно-спортивній, культурній, політичній, економічній, соціальній, духовній, військовій та інших сферах. Для успішного виховання молоді, здатної захистити і себе, і свій дім, і свою Вітчизну, організація військово-спортивного хортингу розробила паралельно спортивній та оздоровчій роботі ґрунтовні методики з військово-патріотичного виховання.

Вирішення зазначених завдань система військово-патріотичного хортингу ґрунтує на: визначенні ідеологічних засад сучасного військово-патріотичного виховання; формуванні нового ідеалу сильного українця з урахуванням необхідності поєднання у виховних процесах індивідуального та суспільного елементів; формуванні спільного національного характеру та спільного спортивного національного духу; впровадженні ефективної фізкультурно-спортивної, історично та ідеологічно перевіреної системи військово-патріотичного виховання, що відповідає перспективним інтересам українського народу, принципам його біологічного та культурно-національного самозбереження, традиціям українського хортингу. Хортинг у цьому плані є позитивним прикладом, навіть для інших держав, як комплексна система виховання молоді, основні принципи якої ґрунтуються на засадах відповідності концепції державного будівництва, релігійних традицій народу, його світогляду й історичних вимог часу.

Програма військово-патріотичного виховання хортингу в загальноосвітніх навчальних закладах є системою комплексного типу, що передбачає різнопланову навчальну діяльність; закріплення знань із предмета „Захист Вітчизни“, фізичного виховання, вивчення прийомів самозахисту та прийомів прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я й здобуття практичних навичок для використання у повсякденному житті та в екстремальних умовах.

*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.

*Завдання військово-патріотичного виховання хортингістів:* оволодіння основними навичками збереження особистої та колективної безпеки; надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях; зміцнення морально-вольового стану та фізичного розвитку учнів; їх ознайомлення з основами рятувальної справи; надання



базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для служби в підрозділах силових структур держави – ЗСУ, ДСНС, МВС, СБУ; виховання екологічної культури учнів; активна участь у діяльності організації хортингу як в Україні, так і за її межами.

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. У цьому надзвичайно яскравий приклад героїки, сили духу, самоорганізованості подає українське козацтво. Козацька доба виплекала й дарувала Україні та світові нову ефективну багаторівневу систему загального та військово-патріотичного виховання.

У реалізації національної оздоровчої та виховної ідеї ще з давніх часів козацтво створило потужний соціальний організм із військово-демократичним устроєм, який здатний був збройно захистити власні політичні та соціально-економічні інтереси. Процес тодішнього виховання мав вигляд постійно-діючого вишколу, до якого були залучені всі представники козацької громади. Активне залучення козацтва до формування загальноукраїнської системи освіти, культурного та економічного зростання держави відображало зовнішню сторону виховного процесу й було результатом дії внутрішнього змісту ідейно-виховної системи. Таким змістом стали козацькі бойові та оздоровчі традиції.

Козацькі бойові традиції сконцентрували в собі багатовіковий досвід української спільноти, дух і звичаї людей, несли в собі сильний, здоровий, виховний характер, який є природно зрозумілим для кожного українця та духовно на генному рівні підтримується кожним патріотом держави. Філософські погляди щодо здорового способу життя, принципи гігієни тіла, тверезість і відповідальність, правила поведінки в колективі, норми суспільної моралі, мета існування, а також засоби їх досягнення надзвичайно чітко та систематизовано передавалися від покоління до покоління як дорогоцінний козацький карб. Він карбувався у формі коротких речень, що мали форму прислів'їв та були частинами великої піраміди системи теоретично-практичних і духовних засад, вершину якої складали козацькі перекази, вірші, пісні, казки, танці та бойова рухова спадщина, складена з елементів самозахисту та прийомів прикладної самооборони, які тепер носять назву – бойова система хортинг. Мистецтво двобою передавалося природно. Кожний козак, який пройшов багаторічний вишкіл на Запорозькій Січі, отримав гарт у бойових походах і щоденній козацькій військовій справі, ставав носієм передових технічних, гуманітарних і економічно-господарських знань, і, найголовніше, ставав свідомим духовним носієм і захисником української етнічної бойової та культурної традиції.

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 молодої людини, виховання почуття патріотизму шляхом самозобов'язання, самостійного навчання та самоконтролю).

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, військовими частинами, 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.

Велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби у Збройних силах України та у Національній Гвардії України мають безпосередні заняття хортингом у спортивних залах. На заняттях із хортингу формуються необхідні солдатіві якості: висока працездатність, витривалість, чітка координація та точність рухів. Також дає свої результати відвідування учнями хортингу додаткових занять із предмета Захист Вітчизни. Під час занять із допризовної підготовки юні хортингісти знайомляться із специфікою військової праці, вивчають принципи підготовки до виконання обов'язків солдата, дізнаються про особливості служби у Збройних силах України, виховують у собі якості, потрібні майбутньому воїнові. Програма допризовної підготовки, предмета Захист Вітчизни дозволяє під час вивчення кожної теми використовувати матеріали з життя воїнів у мирний час і подавати на уроках приклади з героїчного минулого українського народу та його збройних сил. На таких заняттях також відбувається ознайомлення вихованців-хортингістів з текстом військової присяги, що дозволяє розкрити важливі вимоги до морально-бойових якостей майбутніх воїнів, формує почуття національної гордості за Збройні сили України, за Батьківщину, яку треба вміти захищати.

Для успішного військово-патріотичного виховання хортингістів тренер-викладач використовує такі заходи й методи: планує виховні заходи в позаурочний час; залучає до військово-патріотичної роботи з хортингістами шефську ветеранську організацію, військову частину, актив батьків та інші патріотичні та козацькі громадські організації; контролює морально-етичний стан учнів і надає їм постійно допомогу, проводить бесіди; підтримує постійний контакт із викладачем предмета „Захист Вітчизни“ в організації військово-патріотичної роботи з учнями; бере участь у проведенні загальношкільних патріотичних заходів; забезпечує активну участь учнів-хортингістів у різних заходах із військово-патріотичного виховання; надає допомогу викладачеві предмета „Захист Вітчизни“ у створенні необхідних умов для оволодіння учнями військовими знаннями та навичками; планує й організовує роботу з військово-патріотичного виховання з учнями своєї групи; сприяє підвищенню військових знань шляхом залучення учнів до військово-технічних гуртків, конкурсів, тематичних вечорів, олімпіад та інших заходів, які проводяться у школі з метою підготовки учнів до військової діяльності; використовує навчальний матеріал із теоретичного та практичного розділу програми хортингу в позакласній роботі з військово-патріотичного виховання; керує роботою гуртка з хортингу, максимально використовуючи гурткові заняття для

проведення військово-патріотичного виховання; допомагає організувати читацькі конференції, вечори, огляди, конкурси, виставки, зустрічі, перегляди кінофільмів і т. ін.. на військово-патріотичні теми.

Зважаючи на те, що у кожному навчальному закладі обов'язки між членами педагогічного колективу розподіляються з урахуванням інтересів, можливостей, знань кожного з учителів, тренери і викладачі з хортингу беруть на себе частину відповідальності разом із викладачами закладу за проведення патріотичних заходів. Зі зростанням виховної функції навчальних закладів, громадських організацій підвищується роль сім'ї у вихованні дітей, тому виховна робота і в гуртках хортингу проводиться разом із батьками. Секція або клуб хортингу, у якому працює кваліфікований фахівець, певною мірою може стати центром виховної роботи у мікрорайоні, широко використовуючи допомогу громадськості та батьків у роботі з військово-патріотичного виховання учнів.

З метою поліпшення військово-патріотичного виховання хортингістів проводиться робота з батьками учнів, а саме: батькам роз'яснюються завдання військово-патріотичного виховання учнів; вони ознайомлюються із основними методами військово-патріотичного виховання у системі хортингу; залучаються до участі в роботі гуртка хортингу, у позакласній та позашкільній роботі під час проведення спортивних змагань, навчально-методичних та кваліфікаційних семінарів, походів, екскурсій, військових ігор, бесід із учнями на патріотичні теми, різноманітних форм спільної пошукової та творчої діяльності.

Професійні знання та вміння батьків, їхні захоплення при вмілому педагогічному керівництві з боку тренера-викладача хортингу допоможуть збагатити як фізкультурно-оздоровчу, так і військово-патріотичну роботу з учнями.

Батькам рекомендовані такі форми та методи військово-патріотичного виховання учнів у сім'ї: ознайомлення дітей із сімейними бойовими та трудовими традиціями; бесіди про героїчні подвиги українського народу; читання та обговорення з дітьми книг на військово-патріотичну тематику; спільний перегляд героїко-патріотичних фільмів, телевізійних передач; заохочення дітей до участі в догляді за пам'ятниками та могилами воїнів, надання допомоги інвалідам війни; розвиток інтересу до військової професії та служби у Збройних силах України; моральна підтримка в досягненні результатів у хортингу, поліпшенні загального здоров'я, фізичної підготовки та загартуванні дітей.

Досвід роботи передових організацій, клубів, гуртків і секцій хортингу свідчить, що військово-патріотичне виховання учнів у дусі постійної готовності до захисту своєї Вітчизни необхідно проводити систематично, цілеспрямовано та наполегливо. Для цього розроблена система вправ та елементів прикладної фізичної підготовки хортингу.

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 [3, с. 24–30].

Отже, можемо зробити наступні **висновки**: з практичної точки зору методика засвоєння прикладного хортингу повністю відповідає потребам підготовки молодої 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 відчувають їх дії та здорового, сильного духу національної спадщини. За швидкого розвитку військової техніки, коли кожного дня людство довідується про нові винаходи у військовій сфері, коли майже до нуля зменшується вірогідність випадкової війни, надзвичайної ролі набуває сама людина

як вирішальний чинник суспільних відносин. Ані найсучасніша військова техніка, ані найкраще командування не зможуть самі вирішити та подолати наслідки розв'язання війни. Людина, її природний інстинкт до самозбереження, сильна воля, твердий характер, висока мораль – найголовніше для збереження життя на планеті Земля.

Військово-патріотичне виховання хортингістів закладає у дітей віком від 6 до 17 років зерно справжнього патріотизму, принципівість, моральну стійкість, твердий характер, нездоланну любов до України через особистий приклад батьків, учителів і тренера-викладача з хортингу.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Анотація на методичний посібник „Хортинг – національний вид спорту“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/41448>.
2. Добірка статей про громадянську освіту в Україні // Права людини. – 2001. – № 6. – С. 2–7.
3. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Жадан І. В. Концепція громадянської освіти в Україні / І. В. Жадан, Т. В. Клиненко, Л. М. Мицик [та ін.]. – 2002.
5. Любченко Н. В. Громадянське виховання особистості в умовах розвитку української державності / Н. В. Любченко, Л. М. Архипенко, Б. В. Братаніч. – К., 2002.
6. Рябов С. Г. Особливості громадянської освіти у формуванні політичної культури перехідного суспільства / С. Г. Рябов // Наукові записки НаУКМА. Політичні науки. – 2004. – Т. 31. – С. 54–64.
7. Система військово-патріотичного виховання хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40243>.

#### **REFERENCES**

1. *Anotatsiia na metodychnyi posibnyk „Khorting – natsionalnyi vyd sportu“* [Annotation to methodical manual „Horting – the national sport“]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/41448>.
2. Dobirka statei pro hromadiansku osvitu v Ukraini (2001). [Selection of articles on education for citizenship in Ukraine]. In *Prava liudyny*, 6, (pp. 2–7).
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Zhadan, I. V., Klynchenko, T. V., & Mytsyk, L. M. (2002). *Kontseptsiiia hromadianskoyi osvity v Ukraini* [The concept of civic education in Ukraine]. Kyiv.
5. Liubchenko, N. V., Arkhyphenko, L. M., & Bratanich, B. V. (2002). *Hromadianske vykhovannia osobystosti v umovakh rozvytku ukrayinskoji derzhavnosti* [Civic education of the individual in the development of Ukrainian statehood]. Kyiv.
6. Riabov, S. H. (2004). *Osoblyvosti hromadianskoyi osvity u formuvanni politychnoi kultury perekhidnoho suspilstva* [Features of civic education in formation of political culture of transitional society]. In *Naukovi zapysky NaUKMA. Politychni nauky: Vol. 31* (pp. 54–64.). Kyiv.
7. *Systema viiskovo-patriotychnoho vykhovannia khortynhu* [The system of military-patriotic education of Horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40243>.

**Владислав Белан.**

***Роль хортингу в процесі патріотичного виховання громадянина України.***

*У статті розглянуто аспекти виховання (зокрема, патріотичного) дітей та молоді в процесі занять, тренувань з хортингу – національного виду спорту України. Досліджено потенціал хортингу як одного з чинників патріотичного виховання громадянина. Розглянуто програму військово-патріотичного виховання засобами хортингу в загальноосвітніх навчальних закладах як основу національно-патріотичного виховання молодого покоління, формування особистості патріота та громадянина, його стійкої мотивації до створення умов щодо безпечної життєдіяльності та*

здорового способу життя, а також здатності захистити себе та оточуючих за будь-якої надзвичайної ситуації. Висвітлено методи, що використовує федерація хортингу спільно з козацькими та іншими патріотично налаштованими організаціями для військово-патріотичного виховання молоді. Звернено увагу на: заходи та використання методів тренером-викладачем для успішної виховної роботи з військово-патріотичного виховання засобами хортингу; роботу з батьками учнів і рекомендації щодо військово-патріотичного виховання учнів у сім'ї.

**Ключові слова:** хортинг, тренер-викладач, рекомендації, програма військово-патріотичного виховання, національно-патріотичне виховання, громадянин, патріот, молодь, козацькі бойові традиції, робота з батьками.

**Vladyslav Belan.**

***Role of Horting in patriotic education of a Ukrainian citizen.***

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

*The aspects of children and young people education (in particular patriotic education) by means of Horting – Ukrainian national kind of sport are considered in the article. Potential of Horting was investigated as a factor of patriotic education of citizens. The program of military-patriotic education within trainings of Horting in public schools was also considered as the basis for national-patriotic upbringing of the younger generation, patriotic identity formation and sustained motivation to create the conditions for safe living and healthy lifestyle, as well as ability for self-protection and to protect others in emergency cases. The methods for military-patriotic education of youth, which the Horting Federations together with the Cossack and other patriotic organisations use in their practice, have been analysed. Special attention is paid to the methods of successful educational work on military-patriotic education by means of Horting used by the trainers; work with parents and recommendations on military-patriotic upbringing in a family.*

**Key words:** Horting, trainer's and teacher's recommendations, program of military-patriotic education, national and patriotic education, citizen, patriot, youth, military Cossack traditions, work with parents.

**Владислав Белан.**

***Роль хортинга в процессе патриотического воспитания гражданина Украины.***

*В статье рассмотрены аспекты воспитания (в частности, патриотического) детей и молодежи в процессе занятий, тренировок по хортингу – национального вида спорта Украины. Исследован потенциал хортинга как одного из факторов патриотического воспитания гражданина. Рассмотрена программа военно-патриотического воспитания хортинга в общеобразовательных учебных заведениях, как основу национально-патриотического воспитания подрастающего поколения, формирование личности патриота и гражданина, его устойчивой мотивации по созданию условий для безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни, а также способности защитить себя и окружающих при любой чрезвычайной ситуации. Раскрыты методы, которые федерация хортинга совместно с казачьими и другими патриотически настроенными организациями использует для проведения военно-патриотического воспитания молодежи. Обращено внимание на: мероприятия и использование методов тренером-преподавателем для успешной работы по военно-патриотическому воспитанию посредством хортинга; работу с родителями учащихся и рекомендации по военно-патриотическому воспитанию учащихся в семье.*

**Ключевые слова:** хортинг, тренер-преподаватель, рекомендации, программа военно-патриотического воспитания, национально-патриотическое воспитание, гражданин, патриот, молодежь, казацкие боевые традиции, работа с родителями.

**МЕТОДИКА  
ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ З ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ**

**Актуальність.** Формувальний етап експерименту з теми „Військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі позакласної роботи з хортингу“ проводиться з метою визначення ефективності організаційно-педагогічних умов військово-патріотичного виховання у процесі позакласної роботи. Під час проведення цього етапу експерименту вирішуватимуться такі завдання:

1. Узагальнити дані констатувального етапу дослідження.
2. Визначити та обґрунтувати організаційно-педагогічні умови військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи.
3. Апробувати організаційно-педагогічні умови військово-патріотичного виховання старшокласників у позакласній роботі.
4. Визначити ефективність організаційно-педагогічних умов військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи.

На період навчання учнів старших класів у загальноосвітній школі в них уже склався певний рівень військово-патріотичної вихованості, що впливає на військово-патріотичну діяльність, фізичну підготовленість і рухову активність, сформувалося певне ставлення до позакласної роботи, військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави українського народу, занять у спортивних секціях із хортингу та інших форм військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи. У зв'язку з цим першочерговим завданням формувального етапу експерименту буде визначення рівнів військово-патріотичної вихованості, що впливають на активність та загальну підготовленість старшокласників. Це завдання здійснюватиметься за допомогою таких методів: бесіда, інтерв'ю, спостереження за учнями в різних видах військово-патріотичної діяльності, туристських походах місцями бойової слави, занять у спортивних секціях із хортингу, вивчення результатів цих занять, тестування старшокласників, узагальнення передового педагогічного досвіду. З метою масового засобу інформації застосовуватиметься опитування викладачів предмета „Захист Вітчизни“, вчителів фізичної культури, керівників туристських гуртків, тренерів спортивних секцій з хортингу, старшокласників, батьків, інструкторів туризму, представників державних, громадських організацій, працівників позашкільних навчальних закладів. Окремі кількісні показники дослідження будуть оброблятися методами математичної статистики та порівняльного аналізу.

Для точнішого визначення рівнів військово-патріотичної вихованості, рухової активності та фізичної підготовленості старшокласників разом із викладачем предмета „Захист Вітчизни“, вчителем фізичної культури, керівником туристського гуртка, тренером спортивної секції з хортингу, медичним працівником, які працюють в експериментальних і контрольних класах, проводитиметься вивчення домашніх побутових умов; систематичне спостереження за дотриманням учнями режиму дня; впливом на них соціального оточення; загальним розвитком, їхніми інтересами й життєвими планами на майбутнє; морально-вольовими й психофізичними якостями; ставленням до військово-патріотичного виховання, тренувань у спортивних секціях із хортингу, туристських гуртках, занять військово-спортивними іграми, туристськими походами та до здорового способу життя. Отримані дані допоможуть точніше визначити причини різного ставлення старшокласників до військово-патріотичного виховання, що впливають на розвиток індивідуальних здібностей старшокласників, їхню динаміку й перспективи формування індивідуальних здібностей учнів із військово-патріотичного виховання, які сприяють їхньому розумінню користі предмета „Захист Вітчизни“, туристських походів, рухової активності та фізичної підготовленості під час навчання в школі й подальшої професійної діяльності та військової служби.

Аналогічним чином вивчатимуться учнівські колективи експериментальних і контрольних класів. Насамперед збиратимуться загальні відомості про класи; вивчатимуться підготовленість колективів класів й усіх учнів до участі в експериментальній роботі з військово-патріотичного виховання у процесі позакласної роботи; спрямованість учнівських колективів, їхня організаційна єдність у вирішенні поставлених завдань; стан розвитку в класах учнівського самоврядування; емоційна і волева єдність колективів класів у вирішенні питань військово-патріотичного виховання, підвищення рухової активності та фізичної підготовленості старшокласників під час організації й проведення військово-патріотичних заходів, військово-спортивних ігор і туристських походів. Отримані дані дадуть можливість підготувати загальну характеристику класних колективів, які братимуть участь в експериментальній роботі. Ця педагогічна інформація буде потрібна для точнішого визначення рівнів військово-патріотичної вихованості, рухової активності та фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи.

Виходячи зі специфіки військово-патріотичного виховання у процесі позакласної роботи, вікових особливостей учнів старших класів, рівня знань, умінь і навичок, за допомогою когнітивного, мотиваційно-ціннісного, діяльнісного та прогностичного компонентів визначатимуться рівні їхньої військово-патріотичної вихованості, рухової активності й фізичної підготовленості.

**Когнітивний компонент** виявляється в інформованості учнів старших класів із питань військово-патріотичного виховання, рухової активності та фізичної підготовленості. Сформованість цього компонента визначатиметься за таким критеріями: знання про військово-патріотичне виховання, військово-спортивні ігри, туристські походи місцями бойової слави, вид спорту хортинг, рухову активність і фізичну підготовленість до майбутньої професійної діяльності та служби в армії й здорового способу життя. Показниками наявності в учнів когнітивного компонента будуть повнота, системність і міцність знань про сутність і значення військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туристських походів, виду спорту хортинг, рухової активності й фізичної підготовленості для повноцінного навчання, підготовки до майбутньої професійної діяльності та військової служби; про індивідуальні й групові форми занять військово-спортивними іграми, туристськими походами у школі, позашкільних навчальних закладах, за місцем проживання та в сім'ї; про цінності військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туристських походів, виду спорту хортинг; методичні знання для самостійних занять військово-спортивними іграми й туристськими походами за місцем проживання; наявність інтересу до військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туристських походів і виду спорту хортинг; потреба в поглибленні знань про військово-патріотичне виховання, рухову активність та фізичну підготовленість.

**Мотиваційно-ціннісний компонент** виявляється у стійкому інтересі й мотивації старшокласників до різних форм військово-патріотичного виховання та наполегливості у виконанні вимог військово-патріотичного виховання, рухової активності та фізичної підготовленості. Сформованість цього компонента в учнів старших класів визначатиметься за такими критеріями: активність та наполегливість в оволодінні вміннями й навичками занять різними формами військово-патріотичного виховання у школі та за місцем проживання; необхідні вміння для участі в різних формах військово-патріотичного виховання, військово-спортивних іграх, туристських походах, заняттях із хортингу та інших формах рухової активності й фізичної підготовленості. Показниками наявності цього компонента будуть широта, сила і стійкість мотивацій старшокласників до військово-патріотичного виховання у процесі військово-спортивних ігор, туристських походів, занять із хортингу та інших форм; здатність орієнтуватися на цінності військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туристських походів, національного виду спорту хортинг й інших форм рухової активності та фізичної підготовленості; вміння самостійно планувати й організувати різні заходи з військово-патріотичного виховання; вміння контролювати й аналізувати результати військово-

патріотичного виховання, рухової активності та фізичної підготовленості; вміння корегувати рівні сформованості військово-патріотичної вихованості під час занять військово-патріотичними спортивними іграми, туристськими походами, національним видом спорту хортинг й іншими формами рухової активності та фізичної підготовленості до майбутньої професійної діяльності та військової служби.

**Діяльнісний компонент** виявляється в умінні, звичці та самостійності застосування старшокласниками різних форм військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туристських походів, виду спорту хортинг й інших форм рухової активності та фізичної підготовленості у процесі підготовки до майбутньої професійної діяльності та військової служби. Сформованість цього компонента у старшокласників визначатиметься за такими критеріями: ініціативність й активність на заняттях різними формами військово-патріотичного виховання у школі та за місцем проживання; дотримання вимог військово-патріотичного виховання, вікових норм рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя; сформованість звички займатися військово-спортивними іграми, туристськими походами й видом спорту хортинг у процесі позакласної роботи та за місцем проживання. Показниками наявності цих умінь, навичок і звичок в учнів старших класів будуть: здатність орієнтуватися на цінності військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туристських походів і виду спорту хортинг; активність і стабільність у виконанні завдань військово-патріотичного виховання; рівень сформованості військово-патріотичної вихованості, рухової активності та фізичної підготовленості; участь у різних формах військово-патріотичного виховання в процесі військово-спортивних ігор, туристських походів, виду спорту хортинг, самостійних занять у школі, за місцем проживання та в домашніх умовах; пропагування різних форм військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туристських походів, виду спорту хортинг, рухової активності та фізичної підготовленості серед інших учнів; надання допомоги учням щодо застосування різних форм військово-патріотичного виховання в процесі позакласної роботи. При оцінюванні активності учнів будуть ураховуватися такі характеристики: наскільки активно займаються військово-патріотичним вихованням, військово-спортивними іграми, туристськими походами, видом спорту хортинг; уміють планувати й проводити самостійні заняття, розвивати свої рухові здібності. Для визначення стабільності учнів до військово-патріотичного виховання в процесі занять військово-спортивними іграми, туристськими походами, видом спорту хортинг урахуватимуться такі характеристики: чи регулярно виконуються учнем фізичні вправи на великих перервах та займається він іншими формами занять у режимі дня; бере участь у військово-спортивних іграх, туристських походах й інших військово-спортивних заходах, які проводяться у школі; чи тренується у спортивній секції з хортингу, туристському гуртку, самостійно займається різними формами військово-патріотичного виховання в домашніх умовах та за місцем проживання.

**Прогностичний компонент** виявляється в мотиваційному ставленні до військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туристських походів, виду спорту хортинг, рухової активності та фізичної підготовленості до особистісних та суспільно-значущих цінностей. Сформованість цього компонента в учнів старших класів буде визначатися за такими критеріями: свідоме ставлення й орієнтація старшокласників на активні заняття військово-спортивними іграми, туристськими походами, видом спорту хортинг й іншими активними формами. Показниками наявності цього критерію будуть ціннісні орієнтації на регулярні заняття військово-спортивними іграми, туристськими походами, видом спорту хортинг та іншими формами; підвищення рухової активності, фізичної підготовленості та ведення здорового способу життя; отримання користі від занять військово-спортивними іграми, туристськими походами та тренувань з хортингу; наявність навичок позитивного ставлення до військово-патріотичного виховання, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя; пріоритет вибору якостей і здібностей, необхідних для майбутньої професійної діяльності та військової служби.



За кількісним і якісним вираженням цих компонентів, аналізом первинного вивчення старшокласників кожен експериментальний та контрольний клас буде поділено, виходячи з рівнів сформованості військово-патріотичної вихованості, рухової активності та фізичної підготовленості, на три групи школярів. Умовно рівні цих груп будуть позначені як низький, середній та високий. Це допоможе конкретно й цілеспрямовано вести з учнями військово-патріотичну роботу, застосовувати різні форми занять військово-спортивними іграми, туристською діяльністю, видом спорту хортинг, фіксувати динаміку сформованості в учнів військово-патріотичної вихованості та змін у показниках, отриманих у процесі експериментальної роботи.

**До першої групи** увійдуть учні старших класів із низьким рівнем військово-патріотичної вихованості. Вони характеризуються негативним ставленням до військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави, до виду спорту хортинг, рухової активності й своєї фізичної підготовленості. Більшість з них не розуміють, що основою підвищення військово-патріотичної вихованості є регулярна участь у військово-спортивних іграх, туристських походах, заняття у спортивних секціях з хортингу, військово-прикладних видів спорту, підвищення рухової активності, фізичної підготовленості та дотримання здорового способу життя. Учні цієї групи мають також низький рівень знань з військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туризму, виду спорту хортинг, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя. Вони майже не володіють вміннями й навичками занять військово-спортивними іграми, туризмом, видом спорту хортинг, підвищення рухової активності, фізичної підготовленості та дотримання здорового способу життя. В них зафіксовано також низький рівень військово-патріотичної вихованості, рухової активності, фізичної підготовленості під час занять військово-спортивними іграми, туризмом, видом спорту хортинг та іншими формами. Їхня діяльність виявляється лише в нерегулярному відвідуванні військово-патріотичних заходів, що проводяться у школі. В них також відсутні домінуючі цінності військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туристських походів, виду спорту хортинг, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя. В деякого з них відзначається негативне ставлення до військово-патріотичного виховання у процесі позакласної роботи.

**До другої групи** увійдуть старшокласники із середнім рівнем військово-патріотичної вихованості. Вони характеризуються байдужим ставленням до необхідності підвищувати свою військово-патріотичну вихованість, рухову активність й фізичну підготовленість під час занять військово-спортивними іграми, туристськими походами місцями бойової слави, тренувань у спортивних секціях з хортингу. Водночас ці учні розуміють, що основними засобами підвищення рівнів військово-патріотичної вихованості є регулярні заняття військово-спортивними іграми, туристськими походами, тренування з хортингу, рухова активність й фізична підготовленість за рахунок самостійних занять у домашніх умовах та за місцем проживання. Учні цієї групи мають середній рівень знань з військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туризму, виду спорту хортинг, рухової активності та фізичної підготовленості. Вони володіють на середньому рівні вміннями й навичками дотримання гігієнічних норм рухової активності, намагаються досягти вікових рівнів фізичної підготовленості й здорового способу життя. В них також зафіксовано середній рівень військово-патріотичної вихованості, фізичної підготовленості й добової рухової активності. Такий рівень пов'язаний із нерегулярними заняттями військово-спортивними іграми, туристськими походами, тренуванням з хортингу і самостійними заняттями в домашніх умовах та за місцем проживання. Їхньою домінуючою цінністю починає виступати орієнтація на досягнення середнього рівня військово-патріотичної вихованості, рухової активності й фізичної підготовленості.

**До третьої групи** увійдуть учні старших класів з високим рівнем військово-патріотичної вихованості. Вони характеризуються позитивним ставленням до військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор туристських походів місцями

бойової слави, до виду спорту хортинг, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя. Ці старшокласники розуміють, що основними формами підвищення рівнів військово-патріотичної вихованості є їхні регулярні заняття військово-спортивними іграми, туристськими походами, тренування з хортингу. Усі вони виконують гігієнічні норми рухової активності під час занять у туристських гуртках, спортивних секціях з хортингу, самостійних занять іграми в домашніх умовах та за місцем проживання. Учні цієї групи мають глибокі й міцні знання з військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туризму, виду спорту хортинг, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя. Вони володіють уміннями й навичками військово-патріотичного виховання, рухової активності, досягли вікових рівнів фізичної підготовленості й виявляють наполегливість під час занять військово-спортивними іграми, туризмом, хортингом і дотримуються вимог здорового способу життя. В них також зафіксовано високий рівень військово-патріотичної вихованості, фізичної підготовленості й добової рухової активності, який досягається за рахунок виконання ранкової гігієнічної гімнастики, відвідування секційних занять з хортингу, туристських гуртків, самостійних занять у домашніх умовах та за місцем проживання. Їхньою домінуючою цінністю є орієнтація на досягнення високого рівня військово-патріотичної вихованості, гігієнічних норм рухової активності та високого рівня фізичної підготовленості.

З метою цілеспрямованого військово-патріотичного виховання у процесі позакласної роботи з учнями експериментальних класів, умовно віднесених до згаданих груп, буде проводитися така виховна робота. У групах з низьким рівнем військово-патріотичної вихованості старшокласників основна увага приділятиметься прилученню їх до занять військово-спортивними іграми, туристськими походами місцями бойової слави, а також тренувань у спортивних секціях із хортингу, де б вони могли проявити свої кращі особистісні якості. Ці учні будуть залучатися до різних форм позакласної роботи, занять військово-спортивними іграми, тренувань у спортивних секціях із хортингу, туристських походів вихідного дня, „Супермарафону-2016“, присвяченому 25-річчю незалежності України. В учнів цієї групи будуть формуватимуться знання з військово-патріотичного виховання, туризму, виду спорту хортинг, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя. У виховній роботі з цими старшокласниками буде звертатися увага на підвищення військово-патріотичної вихованості, сформованості позитивного ставлення до занять хортингом, військово-спортивними іграми, туристської діяльності, рухової активності, фізичної підготовленості й здорового способу життя.

З учнями, які мають середній рівень військово-патріотичної вихованості значна увага приділятиметься роз'ясненню необхідності підвищувати свою рухову активність, фізичну підготовленість, розвивати вольові якості з тим, щоб їхні знання не розходилися з їхньою повсякденною руховою діяльністю в домашніх умовах та за місцем проживання. Вони залучатимуться до організації та проведення занять військово-спортивними іграми, туризмом, до тренувань у спортивних секціях із хортингу, „Супермарафону-2016“, самостійних занять за місцем проживання. Це допоможе їм успішно виконати гігієнічні норми рухової активності, досягти вікових рівнів фізичної підготовленості й вести здоровий спосіб життя. В учнів цієї групи поглиблюватимуться знання з військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туристських походів, із боротьби хортинг, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя. Їм необхідно буде також удосконалювати свої уміння й навички з військово-патріотичного виховання, регулярно дотримуватися гігієнічних норм рухової активності, підвищувати свою фізичну підготовленість й упроваджувати здоровий спосіб життя в сім'ї та серед товаришів. З ними потрібно також проводити виховну роботу щодо відповідального ставлення до проведення вдома ранкової гігієнічної гімнастики, участі у військово-патріотичній роботі класу, школи й за місцем проживання, до занять іграми й вправами в режимі дня з тим, щоб значно підвищити свою рухову активність і фізичну підготовленість. Їхньою домінуючою цінністю має

стати досягнення середнього рівня військово-патріотичної вихованості, гігієнічних норм рухової активності протягом дня та відповідного рівня фізичної підготовленості.

З учнями старших класів із високим рівнем військово-патріотичної вихованості проводитиметься робота щодо вдосконалення знань про військово-патріотичне виховання, військово-спортивні ігри, туристські походи, вид спорту хортинг, рухову активність, фізичну підготовленість і здоровий спосіб життя. Їхні переконання в необхідності регулярно займатися військово-спортивними іграми, туризмом, хортингом потребують подальшого збагачення й поглиблення, набуття позитивного досвіду внутрішніх переживань, закріплення звичок дотримуватися гігієнічних норм рухової активності, вікового рівня фізичної підготовленості та здорового способу життя. Для цього їм необхідно набутися впевненості у своїх можливостях, готовності до виявлення максимальних вольових зусиль під час проведення військово-спортивних ігор, туристських походів, спортивних змагань з хортингу, багаторічного „Супермарафону-2016“, що проходить уздовж сухопутних кордонів України. Їм також необхідно буде підвищити рівень військово-патріотичної вихованості й фізичної підготовленості до майбутньої професійної діяльності та військової служби.

Для надання різним формам занять із військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки відповідних соціальних рейтингів на зборах учнів експериментальних класів будуть прийняті основні положення близьких, середніх і дальніх перспектив учнівських колективів. В одному з експериментальних класів дальня перспектива полягатиме у тому, щоб виховну військово-патріотичну роботу спрямувати на залучення всіх учнів до впровадження в класі здорового способу життя, який передбачає відмовлення від паління, розробки системи військово-патріотичних заходів, участь у „Супермарафоні – 2016“, присвяченому 25-річчю незалежності України. В іншому класі буде запропоновано добитися права участі старшокласників спочатку в загальношкільних, а потім у районних, міських та інших змаганнях з військово-спортивних ігор, туризму, хортингу та інших видів спорту, що культивуються в школі. Визначальною особливістю цієї роботи буде те, що учням не нав'язуватимуться вчителями, керівником предмета „Захист Вітчизни“ згадані перспективи й ті чи інші військово-спортивні й туристські заходи та змагання з хортингу. Вся виховна діяльність з військово-патріотичного виховання вестиметься так, щоб бажання виникали в учнів як природна потреба особистості, яка свідомо розвивається, або її виховного колективу та його лідерів.

Отже, можна зробити наступні **висновки**: соціально значимі мета й перспективи експериментальних класів мають стати на певний час провідними виховними чинниками, які вестимуть старшокласників до визначених ними досягнень. Вони сприятимуть зародженню в експериментальних учнівських колективах цінних справ, класних військово-патріотичних традицій, розвитку творчих ініціатив і самостійності в досягненні поставленої мети. Це поступово сформує в класах певну систему військово-патріотичного виховання, проведення військово-спортивних ігор, туристських походів, змагань із хортингу та здорового способу життя. В цій самостійно розробленій системі учні-лідери будуть самі керувати своєю військово-патріотичною діяльністю, виступати носіями й пропагандистами певних ідей, розвитку народних традицій та інноваційних методик проведення військово-патріотичних і туристських заходів та спортивних змагань із хортину. В процесі цієї діяльності активна позиція учнів, свідоме ставлення до різних форм військово-патріотичного виховання, занять військово-спортивними іграми, туризмом і хортингом поступово сформує в них переконання в необхідності підвищувати свою рухову активність і фізичну підготовленість, які є основою здорового способу життя й підготовки до майбутньої професійної діяльності та військової служби.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. – К., 2014. – 29 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів: навч. вид. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

3. Єршоменко Е. А. Тренування з хортингу: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
4. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Зубалій М. Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні / М. Зубалій // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 60–66.
6. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалій. – К., 2010. – 272 с.

#### REFERENCES

1. Bekh, I. D., & Chorna, K. I. (2014). *Prohrama ukraïnskoho patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi* [The program of Ukrainian patriotic education of children and youth]. Kyiv.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoï (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Zubalii, M. (2014). *Rozvytok natsionalnogo vydu sportu khortynh v Ukraini* [The development of national sport horting in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 60–66). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Zubalii, M. D. (2010). *Formy viiskovo-patryotichnogo vykhovannia dopryzovnoi molodi* [The forms of military-patriotic education of pre-conscription youth]. Kyiv.

#### **Микола Зубалій.**

#### **Методика формувального експерименту з військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі занять хортингом.**

У статті розкривається методика проведення формувального етапу експерименту з військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи з національного виду спорту України – хортинг. Ураховуючи специфіку військово-патріотичного виховання в процесі позакласної роботи, вікові особливості учнів старших класів, їхні знання, уміння та навички, за допомогою когнітивного, мотиваційно-ціннісного, діяльнісного й прогностичного компонентів визначатимуться рівні їхньої військово-патріотичної вихованості, рухової активності та фізичної підготовленості. Сформованість цих компонентів у старшокласників визначатиметься за такими критеріями: знання про військово-патріотичне виховання, національний вид спорту хортинг, здоровий спосіб життя; ставлення до занять хортингом, рухової активності й фізичної підготовленості, майбутньої професійної діяльності та військової служби в армії. За кількісним і якісним вираженням цих компонентів у старшокласників будуть визначені низький, середній і високий рівні сформованості військово-патріотичної вихованості. Ці дані допоможуть цілеспрямовано проводити з учнями військово-патріотичну роботу в процесі занять національним видом спорту хортинг, фіксувати динаміку сформованості в старшокласників військово-патріотичної вихованості та змін у показниках, отриманих у процесі формувального етапу експерименту.

**Ключові слова:** військово-патріотичне виховання, хортинг, старшокласники, позакласна робота, формувальний етап експерименту, фізична підготовленість, рухова активність, методика, рівні сформованості, експериментальні класи, здоровий спосіб життя, змагання з хортингу, спортивна секція, руховий режим, тренування, організаційно-педагогічні умови.

**Mykola Zubaliy.**

***Method fora training experiment in scope of military-patriotic education of upper-form pupils during the classes of Horting.***

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

*The article reveals the method fora training experiment of the military-patriotic education of the upper-form pupils at the out-of-classes work by means of the Ukrainian national sport Horting. Taking into account the specifics of military-patriotic education at the out-of-classes activities, the age characteristics of the upper-form pupils, their knowledge and skills, through cognitive, motivational-value, active and predictive components we can determine their level of military-patriotic education, physical activity and physical fitness. Formation of these components in the upper-form pupils will be determined by the following criteria: knowledge of the military-patriotic education, national sport Horting, healthy lifestyle; attitude towards Horting, physical activity and physical fitness, future careers and military service in army. Based on the quantitative and qualitative evidence of these components in the upper-form pupils we can determine low, medium and high levels of military-patriotic education. These data will help to provide the military-patriotic educational work with the pupils by means of the Horting trainings, as well as to record the dynamics of the military-patriotic education formation and changes of the indices received during the training experiment.*

**Key words:** military-patriotic education, Horting, upper-form pupils, out-of-class work, training experiment, physical fitness, physical activity, methods, experimental classes, healthy lifestyle, Horting competitions, sports circles, motor activity, training, organizational-pedagogical conditions.

**Николай Зубалий.**

***Методика формуючого експеримента по военно-патриотическому воспитанию старшеклассников в процессе занятий хортингом.***

*В статье раскрывается методика проведения формующего этапа эксперимента по военно-патриотическому воспитанию старшеклассников в процессе внеклассной работы по национальному виду спорта Украины – хортинг. Учитывая специфику военно-патриотического воспитания в процессе внеклассной работы, возрастные особенности учащихся старших классов, их знания, умения и навыки, с помощью когнитивного, мотивационно-ценностного, деятельностного и прогностического компонентов будут определяться уровни военно-патриотической воспитанности, двигательной активности и физической подготовленности. Сформированность этих компонентов у старшеклассников будет уточняться по таким критериям: знания по военно-патриотическому воспитанию, национальному виду спорта хортинг, здоровому образу жизни; отношение к занятиям хортингом, двигательной активности, физической подготовленности, будущей профессиональной деятельности и воинской службе в армии. По количественным и качественным выражениям этих критериев у старшеклассников будет определяться низкий, средний и высокий уровни сформированности военно-патриотической воспитанности. Эти данные помогут целенаправленно проводить с учащимися военно-патриотическую работу в процессе занятий национальным видом спорта хортинг, фиксировать динамику сформированности в старшеклассников военно-патриотической воспитанности и изменений в показателях, полученных в процессе формующего этапа эксперимента.*

**Ключевые слова:** военно-патриотическое воспитание, хортинг, старшеклассники, внеклассная работа, формирующий этап эксперимента, физическая подготовленность, двигательная активность, методика, уровни сформированности, экспериментальные классы, здоровый образ жизни, соревнования по хортингу, спортивная секция, двигательный режим, тренировка, организационно-педагогические условия.

**КОНЦЕПЦІЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ УКРАЇНИ  
В ТОВАРИСТВІ СПРІЯННЯ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

**Вступ**

Глобалізація, або ті процеси в світовій економіці, які відповідають цьому терміну, надала сучасному світу небачену динаміку, різко загострила конкуренцію між країнами, стаючи для національних держав суворою та немилосердною перевіркою їх здатності адаптуватися до лавиноподібних змін. Процес зростання економіки основних провідників глобалізації поєднується з прискореним падінням тих, які першими піднесли свою національну ідентичність. Тут криються небезпечні загрози та виклики світовій стабільності. Адже саме країни, які випали з процесу глобалізації, можуть стати і стають ареною міжетнічних колізій, притулком наркобізнесу та організованої злочинності, і що особливо актуально на сьогодні, – міжнародного тероризму. Ці процеси характерні і для України. Звідси виходить, що глобалізація – не ікона і не гасло, а жорстка реальність, яку так чи інакше доводиться визнавати всім.

Як відомо, в 90-і роки минулого сторіччя внаслідок загострення кризових явищ у всіх царинах суспільного життя сталося різке падіння рівня духовно-моральних цінностей та патріотичного виховання громадян України. З початком перебудовних процесів в нашому суспільстві духовно-моральне та патріотичне виховання (як, зрештою, і виховання взагалі) втратили колишню актуальність, а діяльність, яка продовжувала здійснюватися в цьому напрямку, зазнавала безмірної та деструктивної критики. Це значною мірою сприяло дискредитації не лише тодішньої системи духовно-морального і патріотичного виховання, набутого чималого досвіду в його організації та проведенні, але й самої ідеї формування та розвитку духовно-моральної особистості громадянина і патріота, суб'єкта громадянського суспільства. Внаслідок цього проблема патріотичного й військово-патріотичного виховання в українському суспільстві значно загострилася.

Процеси трансформації та реформування суспільних відносин торкнулися усіх сфер соціального буття й не залишили осторонь систему військово-патріотичного виховання української молоді, пошуку й дослідження сучасних підходів до організації і проведення військово-патріотичного виховання у загальному процесі навчання та виховання. Це зумовлено тим, що система військово-патріотичного виховання безпосередньо пов'язана з освітою, обороноздатністю держави, культурним та духовним розвитком суспільства. Віддзеркалюючи соціальний, економічний, оборонний, культурний і духовний потенціал української держави, військово-патріотичне виховання особистості виступає як особлива, історично обумовлена форма соціальної практики, яка містить ідеологічні, навчально-методичні, програмно-нормативні, теологічні та організаційно-педагогічні складові, покликані задовольнити потребу суспільства у військово-патріотичному вихованні молодого покоління на національних традиціях як складової духовності української нації.

За даними соціологічних досліджень після розпаду СРСР, за роки так званих „реформ“ ставлення до неминучих за своїм значенням загальнонаціональних та патріотичних цінностей в українському суспільстві різко змінилося в гірший бік – до прагматизму, індивідуумоцентризму та кон'юнктури з яскраво виявленими проявами егоїстичного, антисоціального та антигуманного характеру. Формування протягом пострадянського періоду в досить збитковому, деформованому вигляді прозахідних, антитрадиційних цінностей змінилося їхньою глибокою кризою, яка вкрай негативно віддзеркалилася на змінах поглядів та орієнтирів багатьох українських громадян. Серед них сьогодні домінують цінності матеріально-споживацькі, індивідуально-прагматичні і навіть асоціально-маргинальні, які, власне, являють собою вже антицінності. Ядро загальнонаціональної, особливо патріотичної свідомості було зруйновано. Відповідно, не доводиться дивуватися відсутності патріотизму у значній кількості українських громадян за весь період незалежності. Початок 2014 року та вторгнення російських військ на

територію нашої держави викликало певний прилив патріотичних сил до морального стану населення України.

На думку низки теоретиків, стратегія розвитку суспільства та держави, яка відповідає національним інтересам України, може бути вироблена лише на підґрунті національної ідеї, що є першоосновою усіх перетворень. Національно орієнтована українська ідеологія містить в собі традиційні та історичні елементи вітчизняної культури, способу життя, національних звичаїв, державні засади, прихильність до соціальної справедливості, соборність, згуртованість і колективізм, патріотизм, жертвовність, лідерство як каталізатор національної самосвідомості та консолідації суспільства. Для нової ідеології суттєво, щоб нація відчула оптимізм та перспективу свого розвитку. Саме ця риса, властива, до речі, американському суспільству, відсутня в сучасній Україні, де в покращення становища в країні віряють лише декотрі громадяни.

Отже, відродження національної самосвідомості населення України, реалізація створеного багатьма поколіннями духовно-морального та патріотичного потенціалу нашого суспільства є домінуючою тенденцією її сучасного розвитку і за всіма параметрами прагне до можливо повнішого відродження історичної послідовності, перерваної в 20-му сторіччі низкою руйнівних військових зіткнень та нищівних соціальних катаклізмів.

За сучасних умов – поглиблення та розповсюдження глобалізаційного процесу – зростає значення правильного розуміння політичних цілей держав та військово-політичних союзів у військовій галузі. Подолання між ними військового протистояння, зміцнення заходів довіри у військовій галузі та розширення заходів міжнародного співробітництва сприяють значному зниженню загрози розв'язання збройних конфліктів та воєн різного масштабу. На тлі активного переоблаштування світу постало безліч нових проблем, з якими реально зіштовхується наша країна. Ці загрози менш передбачувані, ніж попередні, і рівень їхньої загрози до кінця не усвідомлений. Тож дедалі ясніше виявляється тенденція до розширення у світі конфліктного простору і, що край загрозово, його розповсюдження на зону життєво важливих інтересів України. У зв'язку з цим слід зазначити, що становлення нової світобудови супроводжується прагненням певних „божків“ Російської Федерації до привласнення собі світового лідерства. При цьому зневажаються цінності, інтереси, права і свободи різних народів і держав, насамперед України та й, власне, Росії. В такій ситуації перед українським суспільством та державою актуалізується проблема забезпечення національної безпеки і, відповідно, подальшого економічного, соціально-політичного і духовного розвитку як історично самобутньої та унікальної цивілізації.

Україна є однією з найрозвинутіших, найчарівніших країн світу з багатовіковою історією і багатими культурними традиціями. Соціально-політичні й економічні зміни, які відбуваються в сучасній Україні, закладають підґрунтя для майбутнього розвитку країни. При цьому важливо активніше використовувати нові можливості і перспективи розвитку, ґрунтовані на змінених ціннісних установах та орієнтирах, сприйнятих не лише вищими органами центральної влади, але й суб'єктами регіонів, громадськими, науковими й іншими організаціями та об'єднаннями.

### **Стратегія військово-патріотичного виховання молоді України**

Створення нової системи військово-патріотичного виховання молоді України передбачає визначення тривалих стратегічних завдань та пріоритетів у здійсненні політики національної безпеки, розробку концептуальних та програмно-цільових документів, які б містили систему національних інтересів, можливостей їх досягнення, обґрунтування ключових напрямків діяльності в цій галузі.

В сучасному українському суспільстві поступово зріє розуміння того, що безпека – це не лише захищеність країни від воєнної загрози, не лише охорона державних кордонів та підтримка необхідного рівня обороноздатності, не лише боротьба з тероризмом. Безпека України в її широкому розумінні охоплює і стан суспільної свідомості, духовної атмосфери, громадської психології, ідеології, моралі. Будучи підґрунтям соціального добробуту всього суспільства та окремих його громад, ці духовні основи, у свою чергу, самі залежать від рівня захищеності і гарантування соціальних інтересів та прав громадян, від реальних умов життя і розвитку людського потенціалу.

Стратегія національної безпеки України сьогодні є нагальною потребою на шляху виокремлення цієї галузі в одну із головних проблем розвитку українського суспільства. В ній мають бути сформульовані інтереси особистості, суспільства і держави, визначені головні загрози цим інтересам в різноманітних галузях життєдіяльності, наведені найважливіші напрямки запобігання і нейтралізації загроз.

У Стратегії має бути зазначено, що національні інтереси України мають довгостроковий характер і визначають основні цілі на її історичному шляху, формують стратегічні та поточні завдання внутрішньої та зовнішньої політики держави.

В умовах існуючого становища першочергові завдання України як держави в галузі забезпечення її безпеки полягають у природньому збереженні своїх історичних кордонів та захисту національних інтересів, забезпеченні надійного захисту свого духовного, інформаційного, освітнього, культурного і військово-стратегічного простору. Національна безпека України в XXI-му сторіччі має найтісніше сполучатися з безпекою глобальною та регіональною. При цьому з точки зору національних інтересів воєнна безпека дедалі рідше розглядається в чистому вигляді: вона непорушно пов'язана і невіддільна від усіх інших аспектів національної безпеки – духовного, економічного, фінансового, соціального, політичного, інформаційного, екологічного та інших. Національні інтереси України віддзеркалюють найвищі пріоритети держави і всього суспільства, усвідомлені і виражені у вигляді цільових установок. До них можемо віднести: державний суверенітет, територіальну цілісність, соціально-політичну стабільність суспільства, конституційний лад, стратегічну стабільність в системі світового співтовариства, вільний доступ до життєво важливих економічних та стратегічних зон і комунікацій тощо.

Україна має виходити з того, що її політика, в тому разі й військова, визначається її власними національними інтересами та цінностями, які мають рішуче відстоюватися, особливо під час воєнних загроз. З правильного розуміння всього спектру національних інтересів України як незалежної держави – глобальних, регіональних та субрегіональних виходить, що їх захист є і умовою, і засобом забезпечення національної безпеки нашої держави, збереження її цілісності, незалежності, стабільності та здатності до ефективного функціонування й стійкого розвитку. Це і є головним сенсом, суттю національної безпеки будь-якої держави, будь-якого суспільства.

Це вкрай важливо сьогодні, коли у зв'язку з продовженням соціально-економічних, культурно-освітніх, духовних та етнічних розшарувань у нашому суспільстві, зокрема серед молоді, вторгненням російських бандитських формувань та безпосередньо підрозділів Збройних сил Російської Федерації на територію України в її інформаційний простір вкинуто безліч уявлень про конституційний та військовий обов'язок, про військову політику нашої держави, Збройні сили України, військову службу та ін., навколо яких зіткнулися найрізноманітніші групові, корпоративні, особисті та інші інтереси.

Зміни у військовій справі висувають нові, більш значні вимоги до інтелектуальних, професійних та психологічних якостей воїнів. Найважливішу роль у їх формуванні має відіграти цілеспрямована система виховання, яка містить в собі виховання готовності молоді до захисту Вітчизни у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах України та насамперед в освітніх закладах Товариства Сприяння Обороні України.

Створення такої системи передбачає обов'язкову консолідацію діяльності всіх органів виконавчої влади, наукових і освітніх закладів, громадських організацій та об'єднань як в центрі, так і в регіонах.

Зусилля, спрямовані на оптимізацію та активацію діяльності щодо формування та розвитку у молодого покоління готовності до захисту Вітчизни, мають значно більше, ніж раніше, орієнтуватися на певні і достатньо специфічні інтереси різноманітних категорій учнівської молоді, виходячи з особливостей кожної з них. Сама ця діяльність набуває за своїм змістом дедалі більшої певності, визначеності у спрямуванні, чіткіше враховує місцеві, регіональні умови, події, що там відбуваються, задіяні регіональні сили та засоби. Форми цієї роботи стають втіленням нових підходів та принципів сучасної соціально-гуманітарної, особливо педагогічної науки, сприяють розвитку, збагаченню кожної особистості, її самореалізації як суб'єкта громадянського суспільства – громадянина – патріота – захисника Вітчизни.



На сьогодні слід терміново розвинути новітню дієву нормативно-правову базу створення державної системи підготовки громадян до військової служби. Необхідно розвивати цю базу надалі, вносячи зміни у всі законодавчі акти про військовий обов'язок та військову службу. Розробка та реалізація стратегії відродження та розвитку військово-патріотичного виховання, створення ефективно функціонуючої системи цієї діяльності в Україні через насамперед програмно-цільові методи та впровадження нових технологій – завдання високого рівня складності. За радянських часів в період максимального розвитку військово-патріотичного виховання лише в системі ДТСААФ активно функціонувало більше 160 державних та громадських організацій під керівництвом КППС. Останнім часом всі заклади ТСОУ перетворилися, у кращому випадку, в автошколи.

За наявних умов саме загальноосвітні та позашкільні навчальні заклади системи освіти та, перш за все, поновлені заклади ТСОУ можуть і мають взяти на себе головну роль та тягар відповідальності у вирішенні основних проблем і виконанні давно назрілих завдань в межах новостворюваної системи військово-патріотичного виховання української молоді.

Пріоритетна та визначальна роль Товариства Сприяння Обороні України у військово-патріотичному вихованні української молоді, підготовки її до захисту Вітчизни та військової служби аргументується сьогодні наступними позиціями:

- головне призначення ТСОУ визначене суттю понять патріотичного, військово-патріотичного виховання громадян та їх підготовки до захисту Вітчизни і військової служби і зберігає свою історичну послідовність, незважаючи на складності та перипетії пострадянського періоду;

- наявність необхідних та достатньо значних ресурсів для успішного виконання різних, у тому числі складних і комплексних завдань в галузі військово-патріотичного виховання значної частини української молоді з охопленням від кількох сотень тисяч до кількох мільйонів осіб у найближчій та середньотерміновій перспективі (розгалужена навчально-матеріальна, військово-технічна, спортивно-технічна, військово-спеціальна, професійно орієнтована база; професійно підготовлений кадровий склад; постійно поновлюване організаційно-методичне та інше забезпечення тощо);

- представницька різноманітна структура та масовість ТСОУ, що об'єднує республіканську, обласні, міські та районні, а також первинні організації, характеризує його як достатньо могутню самостійну і самодостатню систему, зокрема у функціональному відношенні;

- особливий (унікальний) статус ТСОУ як громадської державної організації, який забезпечує її відповідними можливостями і повноваженнями у вирішенні завдань військово-патріотичного виховання не лише на громадському, а й на державному рівні з урахуванням складностей співіснування і слабкої взаємодії соціальних і державних інститутів в сучасному українському соціумі.

Отже, ТСОУ має володіти всіма можливостями, щоб уже в найближчій перспективі, концентруючи свою діяльність на низці найбільш важливих напрямків у військово-патріотичному вихованні та підготовці молоді до військової служби, значно збільшити внесок у вирішення висунутих перед ним завдань і вийти на принципово новий рубіж лідерства в цій галузі у всеукраїнському масштабі.

Наступний крок – це розвиток і перетворення ТСОУ у центр військово-патріотичного виховання в країні, тобто консолідація, координація і забезпечення взаємодії основних суб'єктів цієї діяльності на нових принципах і механізмах функціонування єдиної державно-громадської системи.

Тим самим розширення завдань і поява нових можливостей ТСОУ, пов'язаних зі зміцненням військової організації і насамперед Збройних сил, підвищує його роль і значення як одного із важливих елементів системи національної безпеки країни, яка продовжує славні історичні традиції.

За оцінками не лише військових експертів, а й представників генерального штабу МЗС України, існуюча система військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби не відповідає сучасним вимогам щодо забезпечення безпеки й обороноздатності держави і вимагає термінової модернізації. Наслідком скорочення терміну служби за призовом стало значне зниження рівня підготовленості стройових солдатів. І це негативно вплинуло на стан бойової готовності армії і флоту.

Донині в українському суспільстві не сформувалися концептуальне бачення вирішення проблеми військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до захисту Вітчизни й військової служби, стратегія здійснення цієї діяльності в межах функціонування принципово нової системи, адаптованої відповідно до змінених умов.

Водночас за умови подальшого скорочення чисельності призовного контингенту без прийняття кардинальних заходів з підвищення якості військово-патріотичного виховання і допризовної підготовки (покращення стану здоров'я призовної молоді, розвитку масових видів спорту і створення сучасної системи військово-патріотичного виховання) виникла ситуація, коли потреби Збройних сил України задовольняються на мізерному рівні.

Тому вкрай важливо створити таку систему, яка б не лише містила в собі весь комплекс заходів з військово-патріотичного виховання, а й об'єднувала зусилля різних міністерств, відомств, громадських об'єднань на різних етапах цього процесу, починаючи з ігрових форм в дошкільних навчальних закладах, навчальних занять у початкових класах загальноосвітніх навчальних закладів і завершуючи військовою підготовкою за військово-навчальною спеціальністю в ТСОУ. Ці етапи мають бути взаємопов'язаними, а сама військово-патріотична робота має проводитися не лише цілеспрямовано, а й послідовно.

Вирішення завдання ґрунтовного та всеосяжного розгляду комплексу проблем в галузі військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби вимагає глибокого вивчення і всебічного аналізу всіх змін, які відбуваються в українському суспільстві, тенденцій розвитку з урахуванням існуючих проблем. Непересічного значення набуває пошук та розробка принципово нових підходів до створення якісно інших основ військово-патріотичної роботи з молодим поколінням, враховуючи систему його цінностей, потреб та інтересів.

Корінні зміни стану справ у галузі військово-патріотичного виховання на краще передбачає значно ефективнішого використання потенціалу цієї діяльності. Мається на увазі насамперед створення необхідних умов для організації і здійснення військово-патріотичного виховання, що, у свою чергу, передбачає цілеспрямоване і комплексне вирішення наявних проблем за такими взаємопов'язаними напрямками: інформаційним, науково-методичним, правовим, координаційно-управлінським та іншими. Створення необхідних умов у межах нової системи військово-патріотичного виховання не потребує залучення значних додаткових засобів, у тому числі фінансових. Головне поле діяльності – це створення механізмів активізації та значного підвищення ефективності діяльності суб'єктів військово-патріотичного виховання, зокрема відповідних міністерств, відомств, органів (як вищої влади, так і більшості суб'єктів держави), організацій. Паралельно необхідно створити механізм постійної підтримки (забезпечення елементарних умов функціонування) діяльності існуючих військово-патріотичних об'єднань (клубів).

Цілком реальною є зміна спрямування діяльності низки некомерційних (громадських) організацій (профспілкових, культурних, творчих, наукових, спортивних тощо) в бік військово-патріотичного виховання. Насамперед це стосується молодіжних рухів, об'єднань (клубів) найрізноманітніших спрямувань, які більшою мірою здатні до пошуку нових, нетрадиційних форм, засобів, технологій у справі залучення допризовної молоді до участі в заходах військово-патріотичного спрямування, пов'язаних з підготовкою до захисту Вітчизни і військової служби. Нарешті, майже невикористаним резервом залишаються комерційні організації та структури, заможні приватні особи, здатні на певних умовах, з урахуванням їх інтересів, стати значним позабюджетним джерелом у наданні допомоги та підтримки військово-патріотичному вихованню молодого покоління країни.

Створення системи військово-патріотичного виховання на основі існуючих її елементів і шляхом формування нових, якісно інших, більш відповідних духу часу, особливостям, потребам та інтересам сучасної молоді, – це складний і тривалий процес. Його здійснення можливе лише на основі науково обґрунтованої, ретельно відпрацьованої і реально досяжної стратегії. Пропонуємо до розгляду Стратегію та Концепцію системи військово-патріотичного виховання молоді через Товариство Сприяння Обороні України. Її реалізація на найближчу перспективу (до 2020 року) має містити кілька основних етапів.

1. Початковий етап (2014–2015 рр.). Вирішення першочергових завдань в межах розробленої стратегії, аналізу вітчизняного та закордонного досвіду, створення наукової та інформаційної бази, вирішення низки питань з правового забезпечення військово-патріотичного виховання, створення і початок реалізації механізмів підвищення ефективності діяльності суб'єктів військово-патріотичного виховання, умов для розвитку інновацій, збільшення кількості військово-патріотичних об'єднань (клубів) і залучення до військово-патріотичного виховання нових молодіжних рухів, об'єднань, організацій і т. ін. Розробка тривалої всеукраїнської програми військово-патріотичного виховання.

2. Основний етап (2016–2018 рр.). Створення основ системи військово-патріотичного виховання України на базі ТСОУ за найважливішими напрямками цієї діяльності в процесі реалізації тривалої програми. Розробка чергової довготривалої програми.

3. Продовження основного етапу (2019–2020 рр.). Удосконалення основ системи військово-патріотичного виховання, особливо механізмів реалізації та розвитку нових напрямків, форм і технологій, спрямованих на підвищення ефективності цієї діяльності, виведення її на рівень пріоритетних у вихованні і самореалізації молоді в процесі виконання початкового етапу програми. Аналіз досягнення очікуваних результатів діяльності.

Реалізація цієї стратегії в Товаристві Сприяння Обороні України потребує від усіх її суб'єктів активного пошуку та використання нових форм і методів роботи за основними напрямками діяльності оборонного товариства, поряд з уже перевіреними і традиційними, такими як місячники оборонно-масової і військово-патріотичної роботи, Дні військової Слави, Дні ТСОУ, уроки Мужності, військово-польові збори та табори, військово-спортивні ігри, авто-мотопробіги, огляди-конкурси, виставки, фестивалі тощо.

Концептуальною основою діяльності ТСОУ, його ідеологією має стати робота з відродження таких базових понять, як ставлення до військової служби та військового обов'язку – священного обов'язку громадянина своєї Батьківщини. З цією метою розроблена новітня Концепція військово-патріотичного виховання молоді.

У межах цієї Концепції закладено понятійне і методологічне підґрунтя військово-патріотичного виховання в Україні. Основний зміст Концепції і система її заходів зумовлені цілою низкою чинників, пов'язаних із забезпеченням військової безпеки України, найважливішими тенденціями її розвитку, характером військового будівництва, особливо в галузі комплектування Збройних сил України, зокрема військових формувань та органів призовного контингенту, рівнем його готовності до виконання завдань в умовах військової та державної служби; об'єктивними вимогами, висунутими до рівня активності та ефективності виховання призовників, метою якого є формування та розвиток у кожній молодій особистості якостей і властивостей, що дають їй змогу успішно виконувати функції захисту Вітчизни.

Вирішення основних завдань в галузі військово-патріотичного виховання, значна активізація, зростання масштабів і підвищення ефективності цієї діяльності дозволить вирішити більшість назрілих проблем стосовно українських громадян, особливо молодого покоління, до того ж, не лише державного, військово-політичного, а й соціально-педагогічного, духовно-морального характеру.

### **Концепція військово-патріотичного виховання молоді у Товаристві Сприяння Обороні України**

Концепція військово-патріотичного виховання молоді в Товаристві Сприяння Обороні України (далі – ТСОУ) на період до 2020 року.

#### **Загальні положення**

Концепція військово-патріотичного виховання молоді в ТСОУ визначає: місце і роль військово-патріотичного виховання громадян через ТСОУ в загальнодержавній системі підготовки громадян України до військової служби; цілі, завдання й основні напрямки діяльності ТСОУ з військово-патріотичного виховання громадян; основні напрямки взаємодії з органами державної влади та місцевого самоврядування, Православною церквою Київського патріархату, іншими традиційними для України конфесіями, громадськими організаціями.

Концепція розроблена з метою розвитку всеукраїнської системи підготовки громадян до військової служби.

Правовою основою Концепції є Конституція України, Закон України „Про освіту“, Закон України „Про військовий обов’язок та військову службу“, Концепція патріотичного виховання молоді та інші нормативно-правові акти України.

Концепція є базовим документом з планування і розвитку системи військово-патріотичного виховання в ТСОУ на період до 2020 року. Вона має стати основою для конструктивної взаємодії органів державної влади, місцевого самоврядування та громадських організацій і об’єднань.

Актуальність розробки Концепції обумовлена: рішенням про побудову на основі ТСОУ загальнодержавної системи підготовки громадян України до військової служби; можливістю надання ТСОУ державного доручення з військово-патріотичного виховання громадян; необхідністю розробки науково обґрунтованих понять та визначень, основних організаційних та методичних положень, а також форм, напрямків і галузей військово-патріотичного виховання молоді структурами ТСОУ.

Концепція є методологічною основою для розробки Програми військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби в ТСОУ, а також розроблюваних у відповідності з її вимогами і положеннями регіональних програм військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби.

Концепція орієнтована на розвиток у молоді патріотичної свідомості, високої громадянськості, формування ставлення до захисту Вітчизни як священного обов’язку громадянина України.

### **Стан військово-патріотичного виховання молоді в Україні за сучасних умов і тенденції його розвитку**

Військово-патріотичне виховання допризовної молоді, будучи невід’ємною складовою патріотичного виховання громадян України, являє собою розмаїту цілеспрямовану і скоординовану систему діяльності органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських об’єднань та організацій з формування у молоді високої патріотичної свідомості, піднесеного почуття відданості своїй Вітчизні, готовності до її захисту як найважливішого конституційного обов’язку у відстоюванні національних інтересів України та забезпеченні її воєнної безпеки перед викликом зовнішніх та внутрішніх загроз.

У наш час у системі патріотичного виховання громадян України достатня увага надається розвитку духовності, моральності, громадянськості, прищепленню поваги до своєї історії, багатонаціональної культури та інших цінностей нашого суспільства.

Водночас існуюча система військово-патріотичного виховання громадян не забезпечує посталих перед країною завдань щодо формування у молоді обов’язку захисту Вітчизни як священного обов’язку громадянина України та позитивної мотивації до військової служби. У сучасних умовах саме військово-патріотичне виховання є одним із головних чинників виховання громадянськості, забезпечення воєнної безпеки та мобілізаційної готовності нації.

В Україні ще не склалася єдина система військово-патріотичного виховання громадян і підготовки молоді до служби у Збройних силах України. Наявні в українському законодавстві пільги та переваги для громадян, які належать до військово-патріотичних об’єднань, відсутні і не в змозі створити у молоді стійкої усвідомленої мотивації до проходження військової служби.

Однією з головних причин низької якості підготовки молодого поповнення, яке надходить до війська, залишається надзвичайно низький рівень морально-психологічного стану основної маси громадян, призваних на військову службу, що пов’язано з відсутністю усвідомленої мотивації до проходження військової служби. За останнє десятиріччя чисельність громадян, які ухилялися від призову на військову службу, дещо зменшилася, однак цей показник залишається високим.

Починаючи з першої половини 90-х років минулого сторіччя, в більшості державних інститутів освітньої, культурної, наукової та інших галузей взагалі не здійснюється військово-патріотичне виховання у зв’язку з відсутністю необхідних обсягів державної підтримки. З прийняттям державних програм з патріотичного та військово-патріотичного виховання громадян ситуація може виправитись. Події на сході України в 2014 р. підняли рівень патріотизму серед населення нашої держави, прагнення до захисту

держави і народу від сусіда-агресора, викликаних підйомом морально-духовних сил населення нашої країни.

На регіональних рівнях військово-патріотичним вихованням в межах реалізації програм патріотичного виховання, військово-спортивних ігор „Сокіл“ („Джура“) та „Зірниця“ займаються освітні органи та навчальні заклади місцевого самоврядування, керовані Міністерством освіти і науки України.

Аналіз обсягів їх фінансування засвідчує суттєві розбіжності підходів керівництва держави та місцевого самоврядування до проблеми військово-патріотичного виховання громадян і характеризує відповідний рівень ефективності діяльності учасників військово-патріотичного виховання в регіонах.

Окремі військово-патріотичні об'єднання (клуби) збереглися, адаптувалися до нових ринкових умов, але не мають єдиної скоординованої програми військово-патріотичного виховання, розподілені в регіонах України нерівномірно й охоплюють своєю діяльністю лише незначну кількість громадян України. Навчально-матеріальне та технічне забезпечення діяльності основних суб'єктів військово-патріотичного виховання – загальноосвітніх та позашкільних закладів освіти, військово-патріотичних клубів (об'єднань) – є незадовільним, підчас взагалі відсутнім, особливо в сільській місцевості.

Зі всієї колишньої розгалуженої організаційної системи військово-патріотичного виховання громадян України заклади ТСОУ перетворилися в автошколи без достатньої матеріально-технічної бази та кадрового ресурсу і не відповідають сучасним вимогам сприяння обороні України. Навчально-матеріальна база військово-патріотичного виховання цих структур була сформована у радянський період і знищена у роки незалежності.

За умови скорочення чисельності призовного контингенту, зміни його якісних характеристик (зменшення кількості громадян, які призивалися останнім часом до Збройних сил України), без створення новітньої системи військово-патріотичного виховання як складової всієї системи підготовки громадян України до військової служби сьогодні виникла ситуація, коли потреби Збройних сил виявилися незадоволеними, що виявилось однією з найбільш серйозних загроз національній безпеці країни.

Отже, існуюча сьогодні в Україні система військово-патріотичного виховання як найважливішої складової системи підготовки громадян до військової служби не відповідає сучасним вимогам щодо забезпечення безпеки й обороноздатності держави, формування у молоді усвідомленої мотивації до захисту Батьківщини як до вищої форми вияву громадянськості та патріотизму і потребує модернізації. Одним із головних напрямків цієї модернізації є створення на базі Товариства Сприяння Обороні України всеукраїнської системи підготовки громадян України до військової служби і однієї зі складових системи забезпечення національної та воєнної безпеки країни – нової загальноукраїнської системи військово-патріотичного виховання, не виключаючи школи.

#### **ТСОУ як головний суб'єкт військово-патріотичного виховання допризовної молоді в Україні**

У даний час ТСОУ має стати громадсько-державною організацією, для якої військово-патріотичне виховання громадян має бути визначеним як державне завдання. Спираючись на розгалужену всеукраїнську мережу первинних, місцевих і регіональних відділень, освітніх закладів, спортивно-технічних та аероклубів, а також створюваних на базі ТСОУ центрів військово-патріотичного виховання і підготовки до військової служби, ТСОУ має стати основним координатором діяльності суб'єктів військово-патріотичного виховання в Україні.

Пріоритетна і визначальна роль ТСОУ у військово-патріотичному вихованні української молоді має бути стверджуватися такими чинниками:

- створенням особливого статусу ТСОУ як основи всеукраїнської системи підготовки громадян України до військової служби, що дозволить поєднати ресурс державних і регіональних органів влади і місцевого самоврядування з потенціалом громадських організацій;
- участю в діяльності ТСОУ провідних міністерств, які відповідатимуть за військово-патріотичне виховання громадян (Міністерство оборони України, Міністерство освіти і науки України, Міністерство молоді і спорту України), органів державної влади та місцевого самоврядування;

- покладенням на ТСОУ державного завдання з патріотичного (військово-патріотичного) виховання громадян, їх підготовки до захисту Вітчизни і військової служби, яке зберігає свою історичну спадковість протягом більш як вісімдесяти років;
- наявністю необхідних ресурсів для успішного виконання різних та різнопланових завдань у галузі військово-патріотичного виховання, охоплення ним більшості призовної молоді;
- розгалуженою організаційною структурою ТСОУ з обласними, місцевими і первинними відділеннями;
- наявністю розгалуженої всеукраїнської мережі освітніх закладів, спортивних клубів, секцій технічної творчості, радіосекцій і радіогуртків, які дозволяють розробляти і реалізовувати всеукраїнські, регіональні і місцеві освітні, спортивні та військово-патріотичні програми на території України;
- наявністю розгалуженої аеродромної і автодромної мережі, морських шкіл, дитячих флотилій (у тому числі й козачих), які б дозволили масово розвивати найпопулярніші серед молоді екстремальні види спорту як складової військово-патріотичного виховання і допризовної підготовки;
- створенням у всіх регіонах України спільно з органами влади та місцевого самоврядування центрів військово-патріотичного виховання і підготовки до військової служби;
- здатністю вирішувати не лише завдання військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби, але й брати участь у вирішенні інших соціально вагомих проблем українського суспільства (боротьба з бездоглядністю, створення умов для соціалізації і самореалізації підлітків та юнаків, профілактика алкоголізму, наркоманії, дитячої злочинності та ін.) як всеукраїнський суб'єкт молодіжної політики України;
- наявністю джерел фінансування з державного, регіонального бюджетів, їх ефективного використання при жорсткому контролі за використанням коштів з боку органів державної влади та місцевого самоврядування України;
- наявністю власних засобів масової інформації, активним розвитком сучасних форм і методів комунікації у мережі Інтернет, яка дозволяє охоплювати значні об'єми молодіжної аудиторії.

Отже, ТСОУ має отримати всі можливості, щоб організувати свою діяльність з низки найважливіших напрямків військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби, а також стати в перспективі методичним і координаційним центром всієї військово-патріотичної роботи в Україні.

#### **Цілі, принципи, завдання і головні напрямки військово-патріотичного виховання молоді в ТСОУ на період до 2020 року**

Цілями нової системи військово-патріотичного виховання громадян в ТСОУ є:

- формування у молоді допризовного віку моральної та психологічної готовності до захисту Вітчизни, вірності конституційному та військовому обов'язку в умовах мирного та воєнного стану, високої громадянської відповідальності;
- створення умов для комплектування Збройних сил України морально і психологічно підготованими громадянами, які володіють позитивною мотивацією до проходження військової служби;
- зменшення кількості громадян, які не відповідають вимогам військової служби та ухиляються від служби в армії у відповідності до вимог і параметрів, визначених існуючим законодавством України щодо підготовки громадян України до служби в Збройних силах на період до 2020 року.

Нова система військово-патріотичного виховання громадян України в ТСОУ має ґрунтуватися на наступних принципах:

- комплексність вирішення завдань з військово-патріотичного виховання громадян – заходи в цій галузі мають охоплювати всі напрямки (освіта, заняття спортом та технічною творчістю, підготовка за військово-обліковими спеціальностями);
- концентрація на пріоритетах – визначення найперспективніших та сучасних форм і методів військово-патріотичного виховання, які б дозволили найефективніше впливати на основну цільову групу ТСОУ – дітей та молодь у віці від 7 до 30–35 років;

- масовість – система військово-патріотичного виховання в ТСОУ має охоплювати більшість дітей та молоді України, починаючи зі шкільного віку, більшість осіб, звільнених в запас, а також значну частину громадян, які займаються спортом;

- системність – військово-патріотичне виховання в ТСОУ має будуватися на цілісній системі заходів, що поєднують потенціал державних органів влади та місцевого самоврядування, освітніх закладів всіх рівнів, спортивних та технічних організацій, громадських об'єднань, спрямованих на військово-патріотичне виховання і підготовку громадян України до військової служби;

- інноваційність – заходи і програми з військово-патріотичного виховання мають базуватися на сучасних технологіях і комунікаціях, здатних забезпечити максимальне і адресне охоплення населення України;

- диференційованість – військово-патріотичне виховання в ТСОУ має максимально ефективно впливати на різноманітні соціальні, національні і демографічні групи населення, виходячи зі специфіки певного регіону;

- координованість – ТСОУ має взяти на себе роль координатора діяльності більшості суб'єктів військово-патріотичного виховання на території України.

Основними завданнями військово-патріотичного виховання в ТСОУ є:

- створення на базі ТСОУ підґрунтя державної системи підготовки громадян України до військової служби всеукраїнської системи військово-патріотичного виховання громадян, об'єднання навколо ТСОУ на добровільній основі більшості військово-патріотичних дитячих та молодіжних об'єднань, секцій, клубів;

- створення спільно з Міністерством оборони України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством молоді і спорту України, іншими міністерствами та відомствами, а також органами державної влади та місцевого самоврядування і козацькими громадськими організаціями центрів військово-патріотичного виховання і підготовки до військової служби у всіх регіонах України;

- розробка спільно з Міністерством оборони України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством молоді і спорту України, іншими міністерствами і відомствами, а також органами державної влади та місцевого самоврядування і козацькими громадськими організаціями Програми військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби в ТСОУ (на основі цієї Концепції), щорічних планів спільної роботи за цим напрямком;

- внесення спільно з Міністерством освіти і науки України в державні освітні стандарти закладів середньої (повної) загальної освіти, початкової професійної, середньої професійної та вищої професійної освіти змін стосовно підвищення якості військово-патріотичного виховання, у тому числі якості викладання в центрах військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки, закладах освіти ТСОУ предмету „Основи безпеки життєдіяльності“;

- внесення змін в державні нормативно-правові акти (закони, нормативно-правові акти органів державної влади та місцевого самоврядування тощо) з метою удосконалення законодавчої бази діяльності ТСОУ в галузі військово-патріотичного виховання; удосконалення внутрішньої правової бази ТСОУ;

- організація взаємодії з Православною церквою Київського патріархату та іншими діючими в Україні традиційними конфесіями з метою поєднання зусиль з духовно-морального та військово-патріотичного виховання, відпрацювання єдиних підходів та освітніх програм для викладання в центрах військово-патріотичного виховання і підготовки до військової служби в освітніх закладах ТСОУ;

- організація взаємодії з політичними партіями та громадськими об'єднаннями (в тому числі – козацькими громадськими організаціями) як стратегічними партнерами і союзниками щодо розроблення спільних планів, заходів і проектів з військово-патріотичного виховання;

- організація взаємодії з комітетами батьків військовослужбовців (солдатських матерів), сімей загиблих, ветеранськими організаціями з метою створення системи сприяння молодій особистості у підготовці, службі в Збройних силах України і наступній адаптації до цивільного життя;

- видання та розповсюдження військово-патріотичної літератури, електронних та друкованих засобів масової інформації, що спеціалізуються на військово-патріотичній тематиці;
- створення на базі ТСОУ всеукраїнської мережі пошукових загонів;
- створення військово-патріотичних медіа-програм, активне використання можливостей Інтернету для роботи з молодіжною аудиторією;
- ініціювання наукових досліджень і наукових розробок в галузі військово-патріотичного виховання в ТСОУ, створення спеціалізованої науково-методичної ради з удосконалення форм і методів військово-патріотичного виховання в ТСОУ;
- впровадження в навчальний процес сучасних освітніх технологій, ігрових методів, поєднання заходів військово-патріотичного виховання із заняттями екстремальними військово-прикладними, авіаційними та технічними видами спорту.

Реалізація зазначених завдань дозволить сформувати у молоді допризовного віку моральну і психологічну готовність до захисту Вітчизни, вірність конституційному та воїнському обов'язку в умовах мирного і воєнного часу, високу громадянську відповідальність. Це дозволить забезпечити підтримку високого рівня морально-психологічного стану призовного контингенту, його міцної дисципліни та згуртованості, що сприяє постійній готовності до виконання завдань військової служби.

#### **Інформаційне забезпечення реалізації Концепції**

Інформаційне забезпечення реалізації Концепції передбачає використання показників державної статистики, підсумків перепису населення, початкового взяття громадян на військовий облік та призову їх на військову службу.

Особливого значення для інформаційного забезпечення реалізації Концепції, оцінювання ефективності та адресності проведених ТСОУ заходів військово-патріотичного спрямування мають показники соціологічних досліджень, контент-аналізу електронних та друкованих засобів масової інформації.

Необхідним є також створення єдиної всеукраїнської бази даних громадських організацій, які займаються військово-патріотичною діяльністю.

Забезпечувати інформаційну підтримку військово-патріотичного виховання в ТСОУ передбачається через:

- активне використання можливостей відповідних структур (прес-служб, відомчих ЗМІ та ін.) державних органів виконавчої влади та місцевого самоврядування;
- розширення соціальної реклами в засобах масової інформації, на біл-бордах, стендах та ін.;
- видання книг, брошур, буклетів, газет та інших друкованих видань з питань військово-патріотичного виховання;
- участь у виставках, експозиціях, створення власного рухливого виставкового фонду;
- розширення мережі історичних, краєзнавчих та інших музеїв;
- виготовлення художніх та документальних кінофільмів на військово-патріотичну тематику;
- проведення щорічних конкурсів на кращий журналістський твір з військово-патріотичної тематики;
- розширення співробітництва зі всеукраїнськими та регіональними телеканалами з метою створення тематичних передач, присвячених питанням військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки, просування інформації про військово-патріотичну діяльність в Україні на теле- та радіоканалах;
- збільшення присутності ТСОУ в мережі Інтернет, активного використання можливостей форумів, живих журналів, соціальних мереж, розміщення короткометражних роликів про військово-патріотичну діяльність на інформаційних порталах, сайтах тощо;
- збільшення кількості та тиражів журналів на військову тематику, створення у всіх структурах ТСОУ та навчальних закладах усіх рівнів музеїв, кімнат Бойової Слави, стендів з військово-патріотичного виховання;



- організація та участь в республіканських, регіональних та місцевих масових акціях з військово-патріотичного виховання, в тому числі – авіаперельоти, автопробіги, піші та лижні переходи;
- проведення по всій Україні військово-патріотичних ігор „Сокіл“ („Джура“) та „Зірниця“, відповідних змагань;
- розширення мережі тематичних військово-туристських маршрутів місцями Бойової Слави, спеціалізованих військово-спортивних таборів;
- організація взаємодії з виробниками комп'ютерних ігор з метою створення спеціалізованих ігор, присвячених допризовній підготовці, історії військово-патріотичного виховання в Україні;
- інших форм і методів інформаційного забезпечення.

#### **Механізми реалізації Концепції**

Реалізацію заходів Концепції передбачається здійснити шляхом:

- удосконалення законодавства України про військово-патріотичне виховання, оборону, про освіту, про військовий обов'язок та військову службу, ТСОУ, інших державних нормативно-правових актів;
- аналізу досвіду реалізації, внесення змін та удосконалення концепцій військово-патріотичного виховання інших країн світу;
- повноцінного відновлення діяльності ТСОУ та удосконалення правової бази його діяльності;
- визначення завдання військово-патріотичного виховання як одного з пріоритетів при щорічному плануванні державного та місцевих бюджетів;
- науково-методичного забезпечення роботи з військово-патріотичного виховання в Україні, розвитку наукових досліджень в цій галузі, введення, починаючи з 2015 р., державних та відомчих премій за кращі наукові розробки з військово-патріотичного виховання (кращий підручник, науковий посібник, краща інформаційна технологія тощо);
- постійного моніторингу (через всеукраїнські та регіональні соціологічні дослідження, роботи з призовниками, солдатами та їх батьками) морально-психологічного настрою ставлення до служби в Збройних силах України, створення в оновленому ТСОУ спільно з ветеранськими організаціями Громадської ради ТСОУ.

#### **Основні етапи та очікувані результати реалізації Концепції**

На початковому етапі (до кінця 2014 року) необхідно погодити Концепцію з усіма зацікавленими державними органами виконавчої влади, затвердити Концепцію.

Передбачається розробка новітньої Програми військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби в Збройних силах України.

Спільно з державними органами влади та місцевого самоврядування передбачається розробити типові регіональні програми військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби, в яких мають бути враховані вимоги щодо регіонів з питань організації підготовки до військової служби. При розробці зазначених програм першочергову увагу слід приділити найгострішим проблемам стану роботи з військово-патріотичного виховання в ТСОУ та навчальних закладах, характерним для даного регіону. Слід узгодити ці програми з органами державної влади та місцевого самоврядування.

З 2015 р. необхідно розпочати роботу із розробки нормативів (типових проєктів) розміщення наочної агітації в освітніх закладах ТСОУ та загальноосвітніх, позашкільних, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах України, виготовлення спільно із засобами масової інформації тематичних передач з військово-патріотичної тематики, видання навчально-методичного посібника про світовий та український досвід організації військово-патріотичного виховання.

Слід розробити Положення про центри військово-патріотичного виховання та підготовки до військової служби, розпочати роботу з формування таких центрів обласних рівнів.

У системі Інтернет розгорнути активну роботу із залучення молоді до діяльності ТСОУ з використанням сучасних інтернет-технологій та комунікацій.

До кінця 2015 р. необхідно сформувати Громадську раду ТСОУ.

У межах роботи з пошуку нових форм і методів роботи з військово-патріотичного виховання до кінця 2014–2015 навчального року провести роботу із загальноосвітніми, позашкільними, середніми спеціальними та вищими навчальними закладами щодо активного залучення учнівської молоді до діяльності ТСОУ з військово-патріотичного виховання.

Спільно з Православною церквою Київського патріархату та іншими традиційними конфесіями визначити основні напрямки взаємодії з ТСОУ.

Спільно з політичними партіями та громадськими організаціями укласти Угоду про взаємодію, визначити плани та основні напрямки спільної діяльності, розробити проект про роботу з так званою „важкою молоддю“ тощо.

Створити прес-центр із залученням журналістів, які спеціалізуються на питаннях військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки молоді.

На другому етапі (2016–2018 рр.) продовжити здійснення заходів з військово-патріотичного виховання.

За результатами реалізації другого етапу передбачається до кінця 2018 року:

- законодавчо закріпити статус ТСОУ як головного суб'єкта військово-патріотичного виховання молоді шляхом внесення відповідних змін у законодавчу базу України;

- розробити пілотні проекти створення у всіх регіонах України на місцевому рівні центрів військово-патріотичного виховання та підготовки молоді до військової служби;

- охопити діяльністю ТСОУ з військово-патріотичного виховання більшу частину навчальних закладів;

- об'єднати навколо ТСОУ більшу частину громадських організацій, що займаються військово-патріотичним вихованням молоді, виробити організаційно-правові схеми їх взаємодії з ТСОУ;

- створити на базі ТСОУ всеукраїнську мережу пошукових загонів;
- сформувавати мережу музеїв, у тому числі в усіх навчальних закладах України;
- створити в ТСОУ власні радіостанцію та телестудію;
- затвердити спільно з регіональними органами державної влади та місцевого самоврядування регіональні програми військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби;

- розширити присутність ТСОУ в мережі Інтернет;
- сформувавати в ТСОУ наукову і навчально-методологічну базу з військово-патріотичного виховання молоді;

- завершити роботу зі створення всеукраїнської мережі центрів військово-патріотичного виховання і підготовки до військової служби.

На третьому етапі (2019–2020 рр.) передбачається завершити створення на базі ТСОУ всеукраїнської системи військово-патріотичного виховання громадян з масовим охопленням дітей і молоді у віці 10–35 років.

**Основний зміст та послідовність** визначення результатів Концепції містить в собі наступні моменти:

- складання короткого плану аналізу стану військово-патріотичного виховання молоді та його результатів, розробку методичних матеріалів і документів для його здійснення, визначення переліку його найважливіших напрямків, найзначніших заходів і проблем, які необхідно ретельно дослідити;

- збирання інформації про стан військово-патріотичного виховання молоді і його результати, про ефективність вживаних заходів, про участь в них як організаторів, так і різних категорій дітей та молоді;

- аналіз ефективності роботи безпосередніх організаторів військово-патріотичного виховання, виконання ними окремих завдань, певних функціональних обов'язків тощо;

- аналіз і оцінка дієвості військово-патріотичного виховання з різними категоріями, групами молоді. При цьому визначаються як кількісні (кількість заходів, рівень охоплення учасників, класифікація заходів за видами та ін.), так і якісні показники

(ефективність заходів, зміна ситуації після їх проведення, заходи, здатні продукувати найбільш формуючий, інформаційний, мобілізуючий вплив);

- визначення висновків про стан військово-патріотичного виховання молоді і його оцінка, формулювання певних завдань та заходів з його подальшого покращення.

У них віддзеркалюються:

- загальна оцінка стану військово-патріотичного виховання молоді і досягнутих результатів, їх порівняння з попереднім періодом (краще, гірше);

- рівень відповідності проведеної роботи висунутим вимогам, вирішуваним завданням, наявним можливостям; передові і відстаючі у підготовці і проведенні основних заходів; невикористані можливості, засоби, упущення, недоліки і т. ін.; першочергові завдання, на виконання яких необхідно зосередити основні зусилля.

#### **Керівництво військово-патріотичним вихованням в ТСОУ**

Керівництво процесами військово-патріотичного виховання в ТСОУ з боку держави здійснюється органами державної влади і місцевого самоврядування – через регіональні та місцеві ради відповідних відділень ТСОУ.

Загальне керівництво та загальний контроль за всією діяльністю ТСОУ з військово-патріотичного виховання здійснює голова ТСОУ.

Голова ТСОУ надає одному зі своїх заступників повноваження для організації роботи з військово-патріотичного виховання і визначає відповідний структурний підрозділ в апараті Центральної ради ТСОУ.

Заступник голови ТСОУ, уповноважений на організаційну роботу з військово-патріотичного виховання, відповідає також за роботу щодо створення та функціонування центрів військово-патріотичного виховання і підготовки до військової служби.

На регіональному та місцевому рівнях керівництво і контроль за діяльністю регіонального (місцевого) відділення ТСОУ з військово-патріотичного виховання здійснює керівник регіонального (місцевого) відділення, який надає одному із заступників повноваження щодо організації роботи з військово-патріотичного виховання і визначає відповідний структурний підрозділ в регіональному (місцевому) відділенні ТСОУ.

#### **Джерела фінансування заходів Концепції**

Для вирішення завдань, висунутих Концепцією, передбачається забезпечення послідовного та стабільного збільшення витрат на підтримку заходів ТСОУ з військово-патріотичного виховання, у тому числі створюваних центрів військово-патріотичного виховання і підготовки до військової служби.

Фінансування витрат має здійснюватися за рахунок коштів державного, місцевого бюджетів та інших позабюджетних джерел.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Біля витоків сутності особистості / І. Д. Бех // Шлях освіти. – 1999. – № 2. – С. 10–14.
2. Бех І. Д. Духовні цінності в розвитку особистості // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 1. – С. 124–134.
3. Бех І. Д. Наукове розуміння особистості як основа ефективності виховного процесу // Початкова школа. – 1998. – №1. – С. 2–7.
4. Бойові мистецтва України: наук.-практ. зб. за матер. Всеукраїнської конференції. – К. : МАУП, 2005. – 378 с.
5. Івашковський В. В. Педагогічні основи формування готовності старшокласників до служби в Збройних Силах України : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Івашковський Віталій Володимирович. – К., 2002. – 179 с.
6. Івашковський В. В. Служи народу України / В. В. Івашковський : метод. реком. – К. : ЦТДЮК, 2000. – 21 с.
7. Каюков В. І. Виховуємо патріотів України / В. І. Каюков. – Кіровоград, 1997. – 198 с.
8. Кононенко П. П. Освіта ХХІ століття: філософія родинності / П. П. Кононенко, Т. П. Кононенко. – К. : Артек, 2001. – 240 с.
9. Чорна К. Громадянське виховання – нагальна потреба України / К. Чорна // Освіта України. – 2000. – 20 грудня. – С. 5.

**REFERENCES**

1. Bekh, I. D. (1999). Bilia vytokiv sutnosti osobystosti [Near the origins of personality essence]. *Shliakh osvity [Way education]*, 2, 10–14.
2. Bekh, I. D. (1997). *Dukhovni tsinnosti v rozvytku osobystosti [Spiritual values of personality]. Pedagogika i psykhologhiia [Pedagogics and Psychology]*, 1, 124–134.
3. Bekh, I. D. (1998). *Naukove rozuminnia osobystosti yak osnova efektyvnosti vykhovnoho protsesu [Scientific understanding of personality as the basis of efficiency of the educational process]. Pochatkova shkola [Elementary School]*, 1, 2–7.
4. *Boiovi mystetstva Ukrainy* (2005). [Martial arts of Ukraine]. Proceedings of conference. Kyiv: MAUP.
5. Ivashkovskiy, V. V. (2002). *Pedahihichni osnovy formuvannia hotovnosti starshoklasnykiv do sluzhby v Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Pedagogical foundations of forming senior students' readiness to serve in Military Forces of Ukraine].* (Candidate dissertation, Kyiv).
6. Ivashkovskiy, V. V. (2000). *Sluzhy narodu Ukrainy [Serve to the people of Ukraine].* Kyiv: TSTDIUK.
7. Kaiukov, V. I. (1997). *Vykhovuiemo patriotiv Ukrainy [Educating patriots of Ukraine].* Kirovohrad.
8. Kononenko, P. P., & Kononenko, T. P. (2003). *Osvita XXI stolittia: filozofia rodynnosti [Education of XXI century: family-oriented philosophy].* Kyiv: Artek.
9. Chorna, K. I. (2000). *Hromadianske vykhovannia – nahalna potreba Ukrainy [Civic education is an urgent need for Ukraine].* *Osvita Ukrainy*, December 20, 5.

**Віталій Івашковський.**

***Концепція військово-патріотичного виховання молоді України в Товаристві Сприяння Обороні України (проект).***

Запропонована концепція являє собою сучасне розуміння військово-патріотичного виховання як одного з пріоритетних напрямків діяльності державних інститутів в умовах глобалізації суспільства, Збройних сил України, інших військових формувань і органів через Товариство Сприяння Обороні України. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України в Товаристві Сприяння Обороні України (проект) на період до 2020 року має такі розділи: вступ, загальні положення, стратегія військово-патріотичного виховання молоді України, стан військово-патріотичного виховання молоді в Україні за сучасних умов і тенденції його розвитку, ТСОУ як головний суб'єкт військово-патріотичного виховання допризовної молоді в Україні, цілі, принципи, завдання і головні напрямки військово-патріотичного виховання молоді в ТСОУ на період до 2020 року, інформаційне забезпечення реалізації Концепції, механізми реалізації Концепції, основні етапи та очікувані результати реалізації Концепції, керівництво військово-патріотичним вихованням в ТСОУ, джерела фінансування заходів Концепції. Зміст Концепції розкривається через викладення сукупності основних ідей, положень, які визначають спрямування, характер та інші компоненти виховання патріотизму, готовності до гідного служіння Вітчизні в української молоді за сучасних умов. При цьому враховується досвід та досягнення минулого, реалії та проблеми сьогодення, тенденції розвитку найважливіших галузей нашого життя, можливості відродження ТСОУ.

**Ключові слова:** Україна, військово-патріотичне виховання, концепція (проект) на період до 2020 року, розділи концепції, Товариство Сприяння Обороні України, молодь, громадянськість, патріотизм, суспільство, соціальне буття, глобалізація, військові формування, виховання патріотизму, вступ, стратегія, цілі, принципи, завдання, механізми реалізації Концепції, основні етапи, джерела фінансування, очікувані результати.

**Vitaliy Ivashkovskiy.**

***The concept of a military-patriotic education of youth in Ukraine within the project of the Association of Assistance to Ukraine Defence.***

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskooho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

*The proposed concept is a modern understanding of military-patriotic education as one of the priorities of the state institutions in a globalized society, the Armed Forces of Ukraine and other military formations and organs through the Association of Assistance to Ukraine Defence. The concept of military-patriotic education of youth in Ukraine for the period until 2020 has the following sections: implementation, general provisions, the strategy of military-patriotic education of the youth in Ukraine, the state of military-patriotic education of youth in Ukraine in the current situation and trends of its development, Association as the main entity of military-patriotic education of pre-conscription youth in Ukraine, objectives, principles and the main directions of military-patriotic education of youth in the Association for the period until 2020, informational realisation of the Concept, the Concept implementation mechanisms, milestones and expected results of the Concept, the management of military-patriotic education in the Association, sources of funding. The contents of the Concept revealed through the presentation of the basic ideas set in provisions, which determine the direction, character and other components of education of patriotism, readiness to service and defend Motherland among Ukrainian youth in modern conditions. This takes into account the experience and achievements of the past, as well as today's realities and problems, the trend of the most important areas of our life, the possibility of the Association development.*

**Key words:** *Ukraine, military-patriotic education concept for the period until 2020, sections of the concept, Association of Assistance to Ukraine Defence, youth, citizenship, patriotism, community, social life, globalization, military units, education of patriotism, implementation, strategy, objectives, principles, implementation mechanisms of the Concept, milestones, funding sources, expected results.*

**Віталій Івашковський.**

**Концепція військово-патриотического виховання молодіж України в Обществі Содействия Обороне України (проект).**

*Предложенная концепция представляет собой современное понимание военно-патриотического воспитания как одного из приоритетных направлений деятельности государственных институтов в условиях глобализации общества, Вооруженных сил Украины, других воинских формирований и органов через Общество Содействия Обороне Украины. Концепция военно-патриотического воспитания молодежи Украины в Обществі Содействия Обороне України (проект) на период до 2020 года имеет следующие разделы: введение, общие положения, стратегия военно-патриотического воспитания молодежи Украины, состояние военно-патриотического воспитания молодежи в Украине в современных условиях и тенденции его развития, ОСОУ как главный субъект военно-патриотического воспитания допризывной молодежи в Украине, цели, принципы, задачи и главные направления военно-патриотического воспитания молодежи в ОСОУ на период до 2020 года, информационное обеспечение реализации Концепции, механизмы реализации Концепции, основные этапы и ожидаемые результаты реализации Концепции, руководство военно-патриотическим воспитанием в ОСОУ, источники финансирования мероприятий Концепции. Содержание Концепции раскрывается посредством изложения совокупности основных идей, положений, определяющих направленность, характер и другие компоненты воспитания патриотизма, готовности к достойному служению Отечеству в украинской молодежи в современных условиях. При этом учитывается опыт и достижения прошлого, реалии и проблемы сегодняшнего дня, тенденции развития важнейших отраслей нашей жизни, возможности возрождения ОСОУ.*

**Ключевые слова:** *Украина, военно-патриотическое воспитание, концепция (проект) на период до 2020 года, разделы концепции, Общество Содействия Обороне України, молодежь, гражданственность, патриотизм, общество, социальное бытие, глобализация, военные формирования, воспитания патриотизма, вступление, стратегия, цели, принципы, задачи, механизмы реализации Концепции, основные этапы, источники финансирования, ожидаемые результаты.*

## ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ В СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ

**Постановка проблеми.** 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 [3].

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.

**Мета статті** – проаналізувати науково-методичну літературу з патріотичного виховання та хортингу й обґрунтувати хортинг як ефективний засіб патріотичного виховання дітей та молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Велика увага патріотичному вихованню дітей та молоді приділяється сьогодні з боку Президента України, Кабінету Міністрів України, профільних Міністерств і науковців. Зокрема, про це свідчить Указ Президента України від 12 червня 2015 року № 334/2015 „Про заходи щодо поліпшення національно-патріотичного виховання дітей та молоді“ наголошує на співпраці держави та громадських організацій, в якому йдеться про „налагодження співпраці з громадськими об'єднаннями патріотичного спрямування, волонтерами, учасниками антитерористичної операції в проведенні заходів із національно-патріотичного виховання дітей та молоді“.

Проект „Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року „Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація“ передбачає, що основні доручення будуть спрямовані на створення умов для залучення населення до оздоровчої рухової активності, що призведе до позитивних гуманітарних й соціально-економічних наслідків для особи, суспільства й держави. Під час підготовки Проекту стратегії як дієвого засобу впливу на свідомість громадян В. Павленко наголосив, що „здоровий спосіб життя, фізична та інтелектуальна активність є запорукою нашого загального процвітання та благополуччя“ [3].

Метою Національної стратегії року „Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація“ є формування в суспільстві середовища, що заохочуватиме громадян до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя заради формування здоров'я як найвищої соціальної цінності в державі.

Одними із першорядних завдань Стратегії є залучення інститутів громадянського суспільства, зокрема молодіжних і дитячих громадських організацій, до проведення заходів із підвищення оздоровчої рухової активності населення та сприяння всеукраїнським спортивним федераціям у впровадженні популярних серед дітей та молоді видів спорту в навчальний процес і позакласну роботу з фізичного виховання в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах.

У Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді (наказ МОН України від 16.06.2015 р. № 641 „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“) визначається потреба у формуванні нового українця, що формується на основі національних та європейських цінностей: повага до національних символів (Герба, Прапора, Гімну України); участь у громадсько-політичному житті країни; повага до прав людини; верховенство права; толерантне ставлення до цінностей і переконань представників іншої культури, а також до регіональних та національно-мовних особливостей; рівність всіх перед законом; готовність захищати суверенітет і територіальну цілісність України [3].

Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених патріотичному та фізичному вихованню дітей та молоді (О. Абрамчук, Т. Анікіна, В. Ареф'єв, А. Афанасьєв, І. Бех, О. Бондарчук, В. Дзюба, З. Діхтяренко, С. Додурич, В. Дроговоз, О. Дубогай, Е. Єр'оменко, М. Зубалій, В. Івашковський, М. Качур, В. Каюков, В. Коваль, О. Коркішко, Т. Мельник, Б. Мисак, В. Мірошніченко, В. Новосельський, С. Оришко, О. Остапенко, Г. П'янковський, В. Радзиховський, А. Ребрина, Л. Сущенко, В. Тернопільська, О. Тимошенко, М. Тимчик, М. Томчук, В. Трет'яков, В. Фарфоровський, В. Шевченко та ін.) [1; 2; 4; 7].

Розгляд і вивчення наукової психолого-педагогічної літератури [1; 2; 6; 7] засвідчує, що проблема патріотичного та фізичного виховання молоді засобами хортингу є актуальною й малорозробленою в теорії і методиці виховання.

У новітній науково-педагогічній, філософській та психологічній літературі патріотичне виховання трактується як виховання, що формує усвідомлення своєї причетності до історії, традицій, культури свого народу, любов до своєї Батьківщини, вболівання за долю свого народу, його майбутнє [1; 2; 9].

Патріотичне виховання – це педагогічний процес, який передбачає формування патріотичної вихованості, національної свідомості, почуття вірності та відданості, гордості за минуле й сучасне (історія, традиції, культура), готовності до захисту інтересів Вітчизни, вболівання за долю свого народу, його майбутнє.

Національно-патріотичне виховання – це формування національно-свідомого, готового до відданого служіння українському народу, різнобічно та гармонійно розвиненого, високоосвіченого, життєво компетентного громадянина України, незалежно від його етнічної приналежності, віросповідання, соціального походження, який усвідомив себе українцем із почуттям особистої відповідальності за долю держави та українського народу.

Національно-патріотичне виховання включає в себе соціальні, цільові, функціональні, організаційні та інші аспекти, охоплює своїм впливом усі покоління, пронизує всі сторони життя: соціально-економічну, політичну, духовну, й тісно пов'язане з освітою, культурою, наукою, спортом, історією, правом.

Реалізується Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді на уроках із фізичної культури під час вивчення інваріантного модуля „Теоретико-методичні знання“ та під час варіативних модулів, таких як „Хортинг“, „Професійно-прикладна фізична підготовка“.

Основною метою варіативного модуля „Хортинг“ є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів на оздоровчих і культурних традиціях українського народу; розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності й координації рухів; вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу; вивчення основних стійок і технік; методів переміщення в стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу, формування постави тощо. Упродовж усього навчально-оздоровчого процесу вчитель має постійно проводити виховні заходи, бесіди з учнями, в яких необхідно постійно звертати увагу на те, що хортинг започатковано патріотами України на культурних традиціях українського народу.

Одним із виховних завдань концепції національно-патріотичного виховання є військово-патріотичне виховання молоді, спрямоване на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування готовності до служби в армії, задоволення

інтересів молодого покоління в постійному вдосконаленні своєї підготовки до захисту Вітчизни, а також на підвищення мотивації молоді до військової служби.

Інваріантний модуль „Загальна фізична підготовка“ та розділи варіативних модулів „Спеціальна фізична підготовка“ спрямовані на вдосконалення фізичної форми учнів, їхньої функціональної готовності [3].

Оновлення змісту та форм виховання учнівської молоді за сучасних умов є результатом переосмислення наявного підходу зокрема до вирішення проблеми фізичного виховання.

Вивчення й аналіз історії становлення та розвитку козацьких єдиноборств засвідчують, що серед них найпопулярнішим є хортинг – національний вид спорту України. Він також є одним із найпопулярніших і наймасовіших видів бойових мистецтв.

Хортинг – вид спорту, що походить від назви славетного відомого у світі острова Хортиця, де була розташована та діяла Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Відомо, що 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 у покоління [5; 7].

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

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури і 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, стрижнем заснованого виду спорту хортинг є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління в покоління, від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорізьких козаків [7; 8].

Одним із ефективних засобів національно-патріотичного виховання є змагання та ігри з хортингу, які проводяться на шкільному, районному, обласному та всеукраїнському рівнях. 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.

Заходами щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді передбачено з 2015 р. впровадити військово-патріотичну виховну систему „Джура“ із залученням ігрових форм. Однією із таких форм є Всеукраїнська військово-спортивна гра „Хортинг“ для учнів навчальних закладів із посиленою військовою та фізичною підготовкою, яка імітує бойові дії, що схожі на військові навчання.

У ході гри учасники діляться на команди та змагаються в різних військово-прикладних видах спорту з ігровими елементами.

Мета Всеукраїнської військово-спортивної гри „Хортинг“ є формування патріотизму та любові до рідного краю як найважливіших духовно-моральних і соціальних цінностей особистості; формування в молоді активної громадянської позиції; виховання найважливіших духовно-моральних і культурно-історичних цінностей, що відображають специфіку формування та розвитку нашого суспільства й держави, національної самосвідомості; пропаганда здорового способу життя духовно багатой та фізично розвиненої особистості [5].

Організатором Всеукраїнської військово-спортивної гри „Хортинг“ є ГО „Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“, мета якої: взаємодія з центральними органами виконавчої влади, органами місцевого



самоврядування, науковими установами; сприяння розвитку та популяризації хортингу в Україні; покращення допризовної підготовки молоді; забезпечення соціальної справедливості, пріоритету загальнолюдських цінностей, військово-патріотичне виховання, спільна реалізація та захист прав і свобод; задоволення суспільних, зокрема економічних, соціальних, культурних інтересів своїх членів.

Хортинг – це частина системи початкової військової підготовки школярів.

Метою військово-патріотичного виховання хортингу є національно-патріотичне виховання молодого покоління, формування особистості патріота й громадянина, стійкої мотивації на потреби безпечної життєдіяльності та здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок; здобуття та закріплення навичок дій в небезпечних ситуаціях побутового та громадського поведіння [6].

Досвід роботи передових організацій, клубів, гуртків і секцій хортингу показує, що військово-патріотичне виховання учнів у душі постійної готовності до захисту своєї Вітчизни необхідно проводити систематично, цілеспрямовано та наполегливо. В даному напрямку розроблена система вправ та елементів з прикладної фізичної підготовки хортингу. До методики викладання прикладних елементів входять: визначення рівня фізичної підготовленості учнів; розучування та тренування 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 [6].

У червні 2015 року відбувся перший чемпіонат України з військово-спортивного хортингу, який було спрямовано на вирішення таких завдань: виховання молоді в душі патріотизму та любові до Батьківщини; підготовка юнаків до служби в Збройних силах України; вдосконалення тактичних і практичних знань учасників; підвищення рівня практичних навичок дій в екстремальних ситуаціях; виявлення найсильніших команд; обмін досвідом роботи між підрозділами; профілактика бездоглядності та правопорушень. Участь у змаганнях-грі взяли клуби військово-патріотичного спрямування майже з усіх куточків України. Склад команди: 7 курсантів віком 14-18 років та один інструктор. Програма заходу передбачала проведення таких видів змагань: стройовий огляд, командирські якості, наметовий табір, неповне розбирання-збирання зброї, спорядження патронами магазинів АК, лінія перешкод, стрільба з пневматичної гвинтівки, медицина, конкурс талантів, стрільба з АК, марш-кидок, комплексна силова вправа, вечерея, метання гранати. Захід військово-патріотичного спрямування з хортингу відбувся на високому рівні. Його учасники продемонстрували, що патріотична вихованість, національна гідність, розумові та фізичні якості, готовність до виконання громадянського й конституційного обов'язку, розвиток почуття особистої відповідальності за долю Вітчизни, її захист формуються у процесі занять хортингом.

Отже, можна зробити **висновок**, що здоровий спосіб життя, духовне здоров'я молодого покоління, плекання основ патріотичного духу, успішне навчання, розвиток туристсько-спортивних і військово-спортивних навичок – запорука успішного виховання майбутніх громадян України. Військово-спортивні ігри дуже потрібні для дітей, адже це сприяє патріотичному вихованню молоді, пропагує здоровий спосіб життя, їх учасники розвиваються фізично й духовно. Участь у заходах виявляє прагнення молодого покоління до збереження духовності та культури власного народу, готовність молодих людей стати справжніми патріотами-захисниками України.

Хортинг за певних організаційно-педагогічних умов може бути ефективним засобом національно-патріотичного виховання молоді в сучасному світі.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. / І. Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.

2. Виховання громадянина, патріота, гуманіста : навч.-метод. посіб. / К. І. Чорна – К. : ТОВ „ХІК“, 2004. – 96 с.
3. Електронний фонд бази даних Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>.
4. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua>.
5. Електронний фонд бази даних Української федерації хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
6. Електронний фонд бази даних Федерації військово-спортивного хортингу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://military-horting.com.ua>.
7. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
8. Єршоменко Е. А. Тренування з хортингу: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
9. Косик В. М. Виховання патріотизму засобами хортингу / В. М. Косик, Г. А. Коломоєць // Патріотичне виховання в сучасних навчальних закладах / [упоряд. Ж. М. Страшко]. – К. : „Вид. група „Шк. світ“, 2015. – С. 73–78.

#### REFERENCES

1. Bekh, I. D. (1998). *Osobystisno zorientovane vykhovannia* [Personality-oriented education]. Kyiv: IZMN.
2. Chorna, K. I. (2004). *Vykhovannia hromadianyna, patriota, humanista* [Parenting a citizen, patriot, humanist]. Kyiv: TOV „KhIK“.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ministerstva osvity i nauky Ukrainy* [Electronic fund of database of Ministry of Education and Science of Ukraine]. Retrieved from <http://www.mon.gov.ua>.
4. *Elektronnyi fond bazy danykh Natsionalnoi biblioteki Ukrainy imeni V. I. Vernadskoho* [Electronic fund of database of Vernadsky National Library of Ukraine]. Retrieved from <http://www.nbuv.gov.ua>.
5. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi federatsii khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
6. *Elektronnyi fond bazy danykh Federatsii viiskovo-sportyvnoho khortynhu Ukrainy* [Electronic fund of database of Federation of military and sports Horting of Ukraine]. Retrieved from <http://military-horting.com.ua>.
7. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia z khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Kosyk, V. M. & Kolomoiets, G. A. (2015). *Vykhovannia patriotyizmu zasobamy khortynhu* [Education of patriotism by Horting]. In *Patriotychne vykhovannia v suchasnykh navchalnykh zakladakh*, (pp. 73-78). Kyiv: Skilnyi svit.

**Галина Коломоєць, Андрій Ребрина.**

***Виховання патріотизму в старших підлітків засобами хортингу – національного виду спорту України.***

*У статті схарактеризовано: національний вид спорту України – хортинг; перший чемпіонат України з військово-спортивного хортингу; Всеукраїнську військово-спортивну гру „Хортинг“ для учнів навчальних закладів із посиленою військовою та фізичною підготовкою, яка імітує дії, схожі на військові навчання. Звернено увагу на те, що організатором Всеукраїнської військово-спортивної гри „Хортинг“ є громадська організація „Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“. Авторами проаналізовано найновіші законодавчі, нормативно-правові документи та методичні розробки. Звертається увага на Концепцію національно-патріотичного*

виховання дітей та молоді, заходи щодо її реалізації та на методичні рекомендації щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. Визначена роль „Хортингу“ як одного із провідних варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Ключові слова:** хортинг, військово-спортивний хортинг, Концепція, патріотичне виховання, національно-патріотичне виховання, ігри, військово-спортивні ігри, Всеукраїнська військово-спортивна гра „Хортинг“, Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“, громадська організація, методичні рекомендації.

**Halyna Kolomoets.**

***Education of patriotism in teenagers by means of Horting – national sport of Ukraine.***

Institute of Innovative Technologies and Education of the Ministry of Education and Science of Ukraine (Vasyliya Lypkivskogo Str. 36, Kyiv, Ukraine).

**Andriy Rebryna.**

The Drahomanov National Pedagogical University (Pyrohova Str. 9, Kyiv, Ukraine).

*The author provided the characteristics of the following subjects in the article: Ukrainian national sport Horting; first championship of Ukraine on Military Horting; All-Ukrainian military-sports game „Horting“ for the students of the schools with intensive military and physical education that simulates actions similar to military training. Separate attention was paid to the fact that the organizer of the Ukrainian military-sports game „Horting“ is a non-government organization „National Military Sports Game Horting-patriot“. The author analysed developments in the latest legislative and regulatory documents, and methodological projects. The concept of national-patriotic education of children and youth was considered as well as the measures for its implementation and guidelines for national-patriotic education in public schools. The role of „Horting“ as one of the leading variative models of the educational program for physical training of the students of 5<sup>th</sup>-11<sup>th</sup> forms of public schools.*

**Key words:** Horting, military and sports Horting, concept, patriotic education, national and patriotic education, sports, military sports, Ukrainian military-sports game „Horting“, National Junior Military-Sports Game „Horting-patriot“, NGO, recommendations.

**Галина Коломоец, Андрей Ребрин.**

***Воспитание патриотизма в старших подростках средствами хортинга – национального вида спорта Украины.***

*В статье охарактеризованы: национальный вид спорта – хортинг; первый чемпионат Украины по военно-спортивному хортингу; Всеукраинскую военно-спортивную игру „Хортинг“ для учащихся учебных заведений с усиленной военной и физической подготовкой, которая имитирует действия, похожие на военные учения. Обращено внимание на то, что организатором Всеукраинской военно-спортивной игры „Хортинг“ является общественная организация „Национальная детско-юношеская военно-спортивная игра „Хортинг-патриот“. Авторами проанализированы новейшие законодательные, нормативно-правовые документы и методические разработки. Обращается внимание на Концепцию национально-патриотического воспитания детей и молодежи, мероприятия по её реализации и на методические рекомендации по национально-патриотическому воспитанию в общеобразовательных учебных заведениях. Определена роль „Хортинга“ как одного из ведущих вариативных модулей учебной программы по физической культуре для учащихся 5–11 классов общеобразовательных учебных заведений.*

**Ключевые слова:** хортинг, военно-спортивный хортинг, Концепция, патриотическое воспитание, национально-патриотическое воспитание, игры, военно-спортивные игры, Всеукраинская военно-спортивная игра „Хортинг“, Национальная детско-юношеская военно-спортивная игра „Хортинг-патриот“, общественная организация, методические рекомендации.

*Іван Кузора,  
м. Київ,  
Денис Буданов,  
м. Семенівка*

### **СУЧАСНЕ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗОШ ШЛЯХОМ ЗАСВОЄННЯ НИМИ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРТИНГУ**

**Постановка проблеми.** Військово-патріотичне виховання як складова патріотичного виховання є процесом цілеспрямованого, систематичного, організованого та планомірного впливу його суб'єктів на свідомість і поведінку особового складу для формування в нього патріотизму через виховання високих громадянських, моральних, психологічних, військово-професійних і фізичних якостей. Ці якості потрібні військовослужбовцям для реалізації їхнього інтелектуального та творчого потенціалу в інтересах всебічного розвитку суспільства і Збройних сил України, а також забезпечення безумовної готовності до сумлінного виконання громадянського обов'язку та захисту Вітчизни.

У Концепції військово-патріотичного виховання у Збройних силах України зазначено, що патріотизм є важливою якістю особистості українського громадянина. Він містить ціннісний, емоційно-почуттєвий, інтелектуальний, вольовий, мотиваційний та діяльнісний компоненти та проявляється в конкретних вчинках і діяльності людини. Зароджуючись із любові до своєї „малої Батьківщини“, патріотичні почуття, долають низку етапів на шляху до своєї зрілості, підіймаються до загальнодержавної патріотичної самосвідомості, до усвідомленої любові до України, готовності до активної діяльності задля неї. У патріотизмі гармонійно поєднуються найкращі національні традиції відданості Вітчизні та готовності до її захисту [2].

У нормативних документах (Закони України „Про освіту“, „Про загальну середню освіту“, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Концепція військово-патріотичного виховання у Збройних силах України, Концепція допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, Концепція національно-патріотичного виховання молоді та ін.) пріоритетне місце надається патріотичному вихованню, військово-патріотичному вихованню учнівської молоді.

Питання виховання патріотизму та військово-патріотичне виховання висвітлювалися в роботах відомих науковців, педагогів (І. Бех, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, К. Журба, М. Зубалій, В. Івашковський, В. Киричок, А. Макаренко, О. Остапенко, В. Сухомлинський, К. Чорна та ін.).

Президент УФХ Е. Єрмоєнко розробив програму „Військово-патріотичне виховання хортингу“. Її мета – національно-патріотичне виховання молодого покоління, формування особистості патріота і громадянина, стійкої мотивації щодо безпечної життєдіяльності та здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок, придбання і закріплення навичок дій в небезпечних ситуаціях побутового та громадського походження [1, с. 25]. Мета даної програми збігається з метою військово-патріотичного виховання у Збройних силах України – формування в особового складу патріотичної свідомості, самосвідомості та відповідного комплексу особистісних якостей, що сприяє підвищенню рівня морально-психологічного потенціалу військ (сил), забезпечує сумлінне виконання військовослужбовцями конституційного обов'язку щодо захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України [2]. Перегукується вона і з цілями Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді – визначення основних напрямів удосконалення допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді; вироблення єдиних поглядів на проблему виховання патріота і громадянина; формування у молоді високої патріотичної свідомості, національної гідності, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку щодо захисту національних інтересів України тощо [5].

Отже, згадані Програма і Концепція спрямовані на підготовку учнівської, допризовної молоді до оволодіння військовими професіями, формування психологічної

та фізичної готовності до служби в Збройних силах, задоволення потреби молодого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовки до захисту Вітчизни.

Українська федерація хортингу (УФХ) і навчальний модуль „Захист Вітчизни“ ставлять схожі завдання, що мають вирішуватись під час навчального процесу та в позакласний час у виховній діяльності учителями предмета „Захист Вітчизни“ і тренерами УФХ.

**Мета статті** – опис практичної діяльності вчителів предмету „Захист Вітчизни“ та тренерів з хортингу щодо реалізації шляхів військово-патріотичного виховання учнів ЗОШ з елементами бійцівського мистецтва, наслідуваного від запорозьких козаків.

**Виклад основного матеріалу.**

Основними шляхами реалізації військово-патріотичного виховання старшокласників із елементами хортингу, на нашу думку, є:

1. Здійснення допризовної підготовки та військово-патріотичного виховання молоді відповідно до вимог Конституції (254к/96-ВР) та законів України, актів Президента України та Кабінету Міністрів України із дотриманням таких принципів: державна спрямованість; науковість; пріоритет гуманістичних і демократичних цінностей, повага до конституційних прав і свобод людини і громадянина; виховання молоді на патріотичних, історичних і бойових традиціях Українського народу; взаємозалежність та узгодженість змісту, форм і методів допризовної підготовки та виховної роботи.
2. Дотримання головних завдань допризовної підготовки: ознайомлення молоді з основними положеннями Конституції України (254к/96-ВР) про захист Вітчизни, Законів України „Про оборону України“ (1932-12), „Про загальний військовий обов'язок і військову службу“ (2232-12), інших нормативно-правових актів із питань оборони, військового будівництва та проходження військової служби; усвідомлення молоддю свого обов'язку в разі виникнення загрози суверенітету та територіальній цілісності України; набуття знань про функції Збройних сил України та інших військових формувань, їх характерні особливості; засвоєння основ військової справи, цивільної оборони і медико-санітарної підготовки; здійснення психологічної підготовки до військової служби.
3. Здійснення допризовної підготовки за такими напрямками: вивчення історії українського війська; ознайомлення із законодавством із військових питань; ознайомлення зі структурою та завданнями Збройних сил України та інших військових формувань; вивчення основ Цивільної оборони України; набуття практичних навичок із основ військової справи, у тому числі з вогневої, тактичної, прикладної фізичної та медико-санітарної підготовки; психологічна підготовка.
4. Знання та виконання таких завдань із військово-патріотичного виховання: формування почуття патріотизму, любові до свого народу, його історії, культурних та сторичних цінностей; виховання громадянських почуттів і свідомості, поваги до Конституції (254к/96-ВР) і законів України, соціальної активності та відповідальності за доручені державні та громадські справи; формування здібностей до аналізу зовнішнього та внутрішньополітичного становища; вміння на цій основі самостійно адекватно оцінювати події, що відбуваються у державі і світі, свою роль та місце в цих подіях, а також у підтриманні належної обороноздатності країни; створення нормативно-правової бази та комплексу заходів щодо виховання патріотичних почуттів і свідомості громадян України; формування прагнення до оволодіння військовими знаннями, відповідного рівня фізичною підготовкою та витривалстю; підвищення престижу військової служби, військова професійна орієнтація молоді, формування і розвиток мотивації, спрямованої на підготовку до захисту Української держави і служби у Збройних силах України та інших військових формуваннях, здійснення конкурсного відбору кандидатів для вступу у вищі військові навчальні заклади і проходження військової служби за контрактом; створення системи військово-патріотичного виховання.

5. Військово-патріотичне виховання молоді здійснюється за такими напрямками: державний, соціальний, військовий, психолого-педагогічний, правовий.
6. Використання методів військово-патріотичного виховання молоді: переконання – формування впевненості у суспільній необхідності діяльності з підготовки до захисту Вітчизни; стимулювання – реалізується в різноманітних формах заохочення та змагання; особистий приклад – діяльність вихователя, який має бути взірцем для молоді, забезпечити педагогічну вимогу, вміє надати доручення і перевірити його виконання; самопідготовка – процес активного формування та самовдосконалення молодої людини, виховання почуття патріотизму, яке реалізується шляхом самозобов'язання, самостійного навчання та самоконтролю [5].
7. Посилення ролі родини у процесі національно-патріотичного виховання молоді: створення сприятливих умов для життєдіяльності сім'ї, належних умов для фізичного, інтелектуального, морально-естетичного, освітнього та духовного розвитку дітей та молоді на засадах національних традицій, педагогічної науки та кращого світового досвіду; підвищення педагогічної культури батьків, зокрема шляхом підготовки науково-популярної та методичної літератури з питань національно-патріотичного виховання дітей та молоді у сім'ї, активізація діяльності органів державної влади та громадських структур у цьому напрямі; проведення всеукраїнських заходів за участю батьківської громадськості, спрямованих на популяризацію національно-патріотичного виховання; висвітлення у засобах інформації кращого досвіду родинного виховання [4].
8. Дотримання виховних завдань, що передбачають створення цілісної системи національно-патріотичного виховання молоді: забезпечення сприятливих умов для самореалізації особистості в Україні відповідно до її інтересів та можливостей; формування духовних цінностей українського патріота: почуття патріотизму, національної свідомості, любові до українського народу, його історії, Української Держави, рідної землі, родини, гордості за минуле і сучасне на прикладах героїчної історії українського народу та кращих зразків культурної спадщини; формування психологічної та фізичної готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави, підвищення престижу і розвиток мотивації молоді до державної та військової служби; сприяння розвитку фізичного, психічного та духовного здоров'я; задоволення естетичних та культурних потреб особистості тощо [4].

Концепцією військово-патріотичного виховання у Збройних силах України [2] визначено: *суб'єкти військово-патріотичного виховання*: Міністерство оборони України, Генеральний штаб Збройних сил України, органи військового управління та командири (начальники) всіх рівнів; військові заклади культури, наукові установи, навчальні заклади, засоби масової інформації, професійні та аматорські творчі колективи Збройних сил України; представники цивільних наукових установ, навчальних закладів, засобів масової інформації, закладів культури, творчих колективів і громадських організацій та *об'єкти військово-патріотичного виховання*: окремі військовослужбовці, працівники Збройних сил України, ліцеїсти військових ліцеїв; військові та трудові колективи; допризовна молодь, резервісти, учнівська та студентська молодь, вихованці ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою тощо.

Відповідно до вищевикладеного в Оболонському районі м. Києва як суб'єкти військово-патріотичного виховання з 2014 року проводиться така робота:

1. У 2014 році **створена творча група** від Оболонського району м. Києва, яка взяла участь в обговоренні та розробленні Проекту навчальної програми „Захист Вітчизни“ у контексті проведеної навчальними закладами столиці роботи з військово-патріотичного виховання, викладання предмета „Захист Вітчизни“ та проведення оборонно-спортивної роботи. *Склад групи*: І. В. Кузора (методист науково-методичного центру), А. І. Мелешенко (вчитель загальноосвітнього навчального закладу району (далі – ЗНЗ) № 157), К. М. Ніканоров (ЗНЗ № 143), О. П. Ващук (ЗНЗ № 226) під керівництвом

С. І. Назарова (методист Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка (далі – ІІПО КУ імені Бориса Грінченка). Засідання круглих столів і нарад творчої групи з вищезазначеної теми пройшли: 24.12.14 р, 06.01.2015 р., 28.01.2015 р., 03.02.2015 р., 04.02.2015 р. та 25.02.2015 р. в ІІПО КУ імені Б. Грінченка, на військовій кафедрі Національного університету біоресурсів та природокористування, Будинку Товариства сприяння обороні України.

Творча група від Оболонського району розробила та надала пропозиції до Проекту навчальної програми „Захист Вітчизни“ до розділів:

I. Збройні сили України на захисті Вітчизни.

II. Міжнародне гуманітарне право про захист жертв війни.

VIII. Прикладна фізична підготовка.

IX. Військово-медична підготовка, в якій велику увагу приділено національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі „Хортинг-Патріот“ як складовій проекту.

2. Збірна команда Оболонського району взяла участь в **III-му (міському) етапі військово-спортивних змагань** із вогневої підготовки „Снайпер столиці“ на базі Київського професійного ліцею будівництва і комунального господарства (09 жовтня 2014 р.).

3. Найбільш значимим заходом стала **Всеукраїнська спартакіада з військово-спортивного семиборства** (далі – Спартакіада) (жовтень 2014 р. – травень 2015 р.), в якій зяли участь 12 команд м. Києва. До складу команди Оболонського району було включено 7 учасників ЗНЗ № 104 (переможці II-го (районного) етапу Спартакіади. Директор школи Ю. Г. Ніцу, керівник команди вчитель Р. В. Федорченко, тренер Л. Ю. Зубкова).

4. Команда Оболонського району взяла участь у **III-му (міському) етапі Спартакіади** – тестові змагання-випробування зі стрільби з пневматичної гвинтівки та підтягування на перекладині (база Київського військового ліцею імені І. Богуна). Результати: стрільба з пневматичної гвинтівки – 11 місце, підтягування – 8 місце (04 грудня 2014 р.).

5. Організовано та проведено **тренувальні збори для команди Оболонського району з семиборства** у стрілецькому тирі „Ібіс“ Товариства сприяння обороні України (далі ТСО України). Стрільба з малокаліберної гвинтівки ТОЗ-8 (02 лютого 2015 р.).

6. Команда Оболонського району взяла участь у **III-му (міському) етапі Спартакіади**: у тестових змаганнях-випробуваннях зі стрільби з малокаліберної гвинтівки ТОЗ-8 (база військової кафедри Національного університету біоресурсів та природокористування), посівши 6 місце (11 лютого 2015 р.), та на базі спортивно-технічного центру „Відродження“ ТСО України, посівши 4 місце (16 березня 2015 р.).

7. У **III-му (міському) етапі Спартакіади** команда Оболонського району взяла участь у тестових змаганнях-випробуваннях із плавання (база ЗНЗ № 104 Оболонського району). Результат: 4 місце (09 квітня 2015 р.).

8. Організовано було проведено **тренувальні збори для команди Оболонського району з семиборства** – подолання смуги перешкод, військова частина А-0139 (21 квітня 2015 р.).

9. Команда Оболонського району взяла участь у **фінальних змаганнях Спартакіади** з військово-спортивного семиборства на базі в/ч А-0139 та ЗНЗ № 104. Результати: смуга перешкод – 4 місце, метання гранати – 6, біг на 1000 м – 5, плавання – 2 місце (13–15 травня 2015 р.).

Ці заходи допомогли учням засвоїти основні розділи військово-спортивного багатоборства як виду спорту, який разом із хортингом повною мірою охоплює весь спектр спеціальної спортивно-фізичної підготовки, а також сприяє виробленню морально-вольових якостей майбутніх захисників Батьківщини.

10. **Налагодження співпраці з військовими формуваннями України** як мотиваційної спрямованості до вибору військових професій:

- у школах Оболонського району м. Києва організована методична допомога вчителям предмету „Захист Вітчизни“ у проведенні уроків із тактичної підготовки за темою 3.2 „Солдат у бою“ та військової топографії за темою 7.1 „Орієнтування на місцевості“ із залученням інструкторів полку спеціального призначення МВС України „Азов“ і спеціального підрозділу „Хорт“;

- у рамках Спартакіади із семиборства в ЗНЗ району №№ 252, 157 та „Оболонь“ проведені стрільби з автомата Калашникова за темою „Стрільба з місця по нерухомих цілях“ (база в/ч А-0139, м. Київ);

- організована методична підтримка вчителям предмету „Захист Вітчизни“ у проведенні уроків із основ цивільного захисту за темою 10.3 „Захист населення від надзвичайних ситуацій“ із залученням інструкторів і матеріальної бази Оболонського районного управління Державної служби з надзвичайних ситуацій України;

- організовані виїзні заняття для учнів 11-х класів району за темою „Озброєння та техніка Збройних сил України“ (база військової кафедри Національного університету природокористування та біоресурсів, м. Київ);

- у співпраці з Оболонським районним військовим комісаріатом у школах району підготовлені виставки: „Професійна орієнтація випускників 2015 року“ та фотостенди „Патріот – 2014, 2015“;

- налагоджена співпраця з Оболонським РУ ГУ МВС України в м. Києві щодо визначення стану місць можливого використання зброї (тири для стрільби з пневматичної зброї ЗНЗ району).

11. ***Робота з позашкільними навчальними закладами*** (комунальної форми власності) та ***сприяння роботі громадським організаціям***, які здійснюють патріотичне виховання молоді:

- організовані заняття та методична допомога вчителям предмета „Захист Вітчизни“ у проведенні уроків із військової топографії за темою 7.1 „Орієнтування на місцевості, рух за азимутом“ із залученням інструкторів Центру туризму та краєзнавства учнівської молоді Оболонського району;

- проведені уроки з вогневої підготовки за темою 4.3 „Прийоми і правила стрільби зі стрілецької зброї“ із залученням інструкторів клубу „Школа мужності“;

- взято участь командою Оболонського району з вогневої підготовки „Снайпер столиці“ в урочистостях до Дня Збройних сил України „З вірою у Перемогу!“ (Київський Палац дітей та юнацтва, 03 грудня 2014 р.);

- за підтримки Української федерації хортингу в школах проведені заняття з прикладної фізичної підготовки за темою 8.4 „Основи самозахисту“;

- за підтримки Оболонської організації ТСО України проведено технічний огляд та ремонт пневматичних гвинтівок ІЖ-38 ЗНЗ району №№ 143 та 252;

- організована методична допомога вчителям предмета „Захист Вітчизни“ в проведенні уроків із військово-медичної підготовки за темою 10.1 „Перша медична допомога пораненим та хворим“ із залученням інструкторів Червоного Хреста Оболонського району;

- організовано отримання школами району для проведення уроків за темами військово-медичної підготовки тренажера для серцево-легеневої реанімації від Червоного Хреста Оболонського району;

- на базі ЗНЗ № 214 району проведені шестигодинні курси первинної медичної підготовки для вчителів ЗНЗ із залученням інструкторів Червоного Хреста м. Києва (15 жовтня 2014 р.).

12. Активізація ***виховної роботи з дітьми та молоддю засобами дитячої військово-патріотичної гри***:

- проведена районна військово-спортивна патріотична гра „Патріот“ (19–21.11.2014 р.);



- впроваджується проведення у позаурочний час елементів національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“, як відродження національно-патріотичного виховання молоді засобами фізичного виховання та спорту.

13. Удосконалення **підготовки та перепідготовки кадрів**, які займаються питаннями національного і патріотичного виховання дітей та молоді в системі освіти:

- проведено семінари та наради з учителями предмета „Захист Вітчизни“ за темами: „Удосконалення педагогічних форм і методів навчання молоді основ військової справи“, „Теоретично-методологічні засади військово-патріотичного виховання“, „Шляхи підвищення ефективності викладання предмета „Захист Вітчизни“ та військово-патріотичного виховання старшокласників“, „Нові підходи до впровадження положень „Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2015–2019 роки“;

- проведено відкритий урок з предмета „Захист Вітчизни“ для директорів шкіл району за темою: „Озброєння та бойова техніка Сухопутних військ Збройних сил України“;

- розроблено методичні рекомендації „Підготовка, технологія проведення та аналіз уроку з предмета „Захист Вітчизни“ та „Вимоги до сучасного уроку з предмета „Захист Вітчизни“: засвоєння знань, умінь, навичок безпосередньо на уроці“ [3, с. 44–47];

- взято участь у військово-патріотичному вишколі, який організував військово-патріотичний клуб „Борівітер“ (м. Бориспіль) у с. Старе Бориспільського району Київської області;

- з 27.06.2015 р. по 03.07.2015 р. представники хортингу Оболоні взяли участь в міжнародному літньому таборі з кіокушинкай карате в місті Приморське (Болгарія), ознайомивши представників різних країн Європи та Африканського континенту з українським національним видом спорту „Хортинг“.

14. З метою вдосконалення військово-патріотичної роботи в районі, поліпшення організації підготовки громадян до військової служби, приписки до призовних дільниць, призову на строкову військову службу створена та пристала до роботи методична рада вчителів предмета „Захист Вітчизни“ при Оболонському районному військовому комісаріаті. Нею розроблено План основних заходів на рік, розклад навчально-методичних зборів і методичних занять з учителями предмета „Захист Вітчизни“ ЗНЗ району.

15. Розроблені та задіяні стенди „Патріот–2014“ та „Патріот–2015“ з інформаційними матеріалами по вищим військовим навчальним закладам для проведення заходів профорієнтації.

16. З 27.07.2015 р. по 30.07.2015 р. проведено об'їзд – огляд готовності загальноосвітніх навчальних закладів Оболонського району до нового 2015–2016 навчального року.

#### ***Практична діяльність в Семенівському районі Чернігівської області:***

1. У лютому 2014 року в Семенівській дитячій юнацькій спортивній школі відбулося урочисте відкриття нового відділення єдиноборства – „Хортинг“. На відкритті були присутні керівники Семенівської районної державної адміністрації та народний депутат Верховної Ради України Анатолій Євлахов. Завдяки допомозі народного депутата зал хортингу був облаштований новим напільним покриттям „татами“.

2. У м. Семенівка цього ж місяця було засновано ГО „Спортивний клуб хортингу „Клейнод“.

3. З метою проведення регулярних планових занять із хортингу – національного виду спорту України в березні 2014 р. була відремонтована додаткова спортивна зала.

4. У березні 2015 року відкрита секція з хортингу в с. Іванівка Семенівського району.

У період із квітня по травень 2015 року відділення спортивної школи з хортингу взяло участь у змаганнях різних рівнів:

- міжнародні змагання „Пам'яті героїв Чорнобиля – 2015“ (м. Славутич), Ілля Буданов посів *друге місце* з кіокушинкай карате;

- Міжнародний турнір із хортингу „Бебі–Актив 2015“ (м. Київ): *перші міся* – Євген Ігнатенко, Ілля Буданов, Ілля Желтобрюх; *другі міся* – Бахир Кирило, Хулап Соломія, Бондаренко Ярослав;
- чемпіонат України з хортингу (3–4.04.15 р.) у розділі „двобій“ *срібним призером* став Загоруйко Максим, здобувши звання кандидата в майстри спорту України;
- на відкритому чемпіонаті Чернігова з кіокушинкай карате: *перші міся* – Євген Ігнатенко, Кирило Бахир, Кирило Садовніков, Ілля Желтобрюх, Соломія Хулап, Даниїл Горелій, Бажен Кривенко; *другі міся* посіли Юрій Товстиженко, Максим Загоруйко, Ярослав Бондаренко, Микита Михайленко, Ілля Буданов; *третьою* стала Настя Єрмак.

5. Урочисте відкриття спортивно-тренувальної оздоровчої бази в с. Залізний Міст відбулось 02.08.2015 р., як і планувалося, на день ВДВ. Девізом дня було: „Ніхто крім нас!“. Даний проект було здійснено завдяки громаді та групі ініціативних людей на чолі з Юрієм Сеньком (головою сільгосподарського підприємства ПСП „Степанич“), які втілили в життя свіжу та цікаву ідею по створенню такого чудового місця. Воно сприятиме: розвитку хортингу – національного виду спорту України; залучення дітей та юнацтва до занять фізичною культурою і спортом; сприяння патріотичному вихованню молоді та її орієнтації на здоровий спосіб життя; організацію дитячого дозвілля.

6. З 02.08.2015 р. – перший заїзд дітей на двотижневий навчально-оздоровчий тренувальний процес. Навчально-оздоровча програма („Захисник“, „Лісова варта“ від табору всебічного розвитку „ProfyCamp“) була насиченою та цікавою, пізнавальною, наповненою і творчими, і спортивно-оздоровчими, і виховними заняттями та цікавими екскурсіями. Прийшли на цю програму 16 дітей (м. Семенівка – 5, м. Чорного Рогу – 1, с. Залізний Міст – 1, м. Київ – 9). Заняття проводили чотири інструктори з м. Семенівка та м. Київ.

Серед занять: тренінг на самопізнання та довіру, лекторій по Чернігівській області, знайомство з цікавими людьми, майстер-клас по виготовленню м'яких іграшок від народної майстрині Марини Самойленко, опанування смуги перешкод, військові, тактичні, патріотично-виховні вправи, розвідувальна підготовка, топографія, основи самозахисту, екскурсії, відвідування майстер-класу з образотворчого мистецтва, прослуховування лекції з історії, ознайомлення з різними оздоровчими та тренувальними системами тощо.

Отже, спортивно-тренувальна оздоровча база здійснює роботу за такими напрямками: спортивно-оздоровчий, розважальний, трудовий, екскурсійний, туристичний, військово-прикладний, національно-патріотичний.

Програмою також були передбачені цікаві екскурсії: до Семенівського краєзнавчого музею, до с. Чайкіне, до страусиної ферми у с. Леонівка тощо. Тож у дітей та інструкторів було море позитивних вражень!

Кожен учасник отримав сертифікат, що засвідчує виконання вимог військово-патріотичної програми „ЗАХИСНИК“ або спортивно-туристичної програми „ЛІСОВА ВАРТА“ табору всебічного розвитку „ProfyCamp“ та набуття навичок із таких дисциплін: інженерна підготовка, військова медична підготовка, тактична підготовка, розвідувальна підготовка, військова топографія, основи самозахисту за системою підготовки з військово-спортивного хортингу, квести на ефективну комунікацію та самопізнання, тренінги на особистісте та командне лідерство, а також взяв участь у Національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі „ХОРТИНГ-ПАТРІОТ“. Відповідно до рішення організаційного комітету (від 12.08.2015 р.), учаснику надається членство в наступних організаціях: Всеукраїнська громадська організація „Українська Федерація Хортингу“, Всеукраїнська громадська організація „Федерація військово-спортивного хортингу України“, Всеукраїнська громадська організація „Табір всебічного розвитку „ProfyCamp“ та Громадська організація „Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „ХОРТИНГ-ПАТРІОТ“. Інструкторський склад було відзначено подяками від Міністерства молоді та спорту України за вагомий внесок у справу розвитку національного виду спорту хортинг, залучення дітей та юнацтва до

занять фізичною культурою і спортом, сприяння патріотичному вихованню молоді та її спрямування до здорового способу життя, організацію і підтримку дитячого дозвілля.

Наприкінці зміни спортсмени-хортингісти з Семенівки були запрошені на ярмарок в м. Бахмач для участі в розважальній програмі з показовими виступами.

Інструкторами та тренерами з хортингу в школах м. Семенівка проводились військово-патріотичні заходи, різноманітні за змістом і спрямованістю: а) інформаційного, просвітницького характеру (лекції, політінформації, конференції, зустрічі, тематичні вечори, бесіди); б) дійового, практичного спрямування (окремі види змагань, конкурси, гурткова та шефська робота, екскурсії, робота із вдосконалення навчально-матеріальної бази закладу освіти); в) комплексні, з усвідомленням їх суспільної та особистісної значущості (дискусії, огляди-конкурси, військово-спортивні свята, походи по місцях бойової та трудової слави народу України, декади оборонно-масової роботи.

Про різноманітність форм військово-шефської роботи в школі свідчать такі заходи:

- організація тематичних вечорів, зустрічей з воїнами-афганцями, сім'ями військовослужбовців, допомога ветеранам і вдовам, учасникам бойових дій АТО, мобілізованим;
- залучення молоді до участі в упорядкуванні меморіальних комплексів, пам'ятників, братських могил, інших поховань захисників Вітчизни;
- надання допомоги місцевим органам виконавчої влади та органам місцевого самоврядування у проведенні урочистостей, присвячених пам'ятним датам;
- організація змагань із військово-прикладних видів спорту (хортингу) та їх проведення.

#### ***Висновки:***

1. За підсумками 2014–2015 навчального року з військово-патріотичного виховання та оборонно-спортивної роботи й з нагоди 70-тиріччя Перемоги над нацизмом та 70-ї річниці закінчення Другої світової війни Управління освіти Оболонського району нагороджено Дипломом від Голови Київської міської організації ТСО України за 1-е місце серед управлінь освіти м. Києва.

2. Завдяки спортсменам, які професійно, безкомпромісно та рішуче відстоювали честь рідного міста та області на різних спортивних аренах, м. Семенівку знають далеко за межами регіону та області.

3. Сьогодні вже розпочалася підготовка до першого чемпіонату Світу з хортингу, який буде проходити 24-27.09.15 р. в м. Кендзежин-Козле Народної Республіки Польща. Участь у ньому візьмуть чотири спортсмени з м. Семенівка: Олексій Дейнеко, Юрій Товстиженко, Даниїл Горелій, Максим Загоруйко, які будуть представляти Україну на міжнародній арені у найважчій версії хортингу ММА „Двобій“ – змішані єдиноборства.

4. Під час підготовки до першого чемпіонату Світу з хортингу планується проведення спортивно-тренувального збору із залученням провідних спортсменів України на тренувальній базі в с. Залізний Міст Семенівського району, яку урочисто було відкрито у серпні 2015 року. Ця спортивно-тренувальна база – найяскравіший приклад активності громади району.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посібник / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
2. Концепція військово-патріотичного виховання у Збройних Силах України: Обласний центр патріотичного виховання молоді Запорізької обласної ради [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ocpvm.org.ua/kontseptsiya-vpv-u-zsu>.
3. Кузора І. Реалізація військово-патріотичного виховання старшокласників із елементами хортингу / І. Кузора // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада : Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 42–47.

4. Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://osvita.ua/legislation/other/5397/>.
5. Про Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/948/2002>.

#### **REFERENCES**

1. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. *Kontsepsiia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: Oblasnyi tsentr patriotychnoho vykhovannia molodi Zaporizkoi oblasnoi rady* [The concept of military-Patriotic education in the Armed Forces of Ukraine: Regional center of Patriotic education of youth of Zaporizhzhya regional Council]. Retrieved from <http://ocpvm.org.ua/kontsepsiya-vpv-u-zsu>.
3. Kuzora, I. (2015). *Realizatsiia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv iz elementamy khortynhu* [Implementation of military-Patriotic education of senior pupils with the elements of Harting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). In *Materialy naukovo-praktychnoho seminaru, prysviachenoho Pershomu chempionatu Ukrainy z politseiskoho khortynhu* (pp. 42–47). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. *Pro zatverdzhennia Kontsepsii natsionalno-patriotychnoho vykhovannia molodi* [On approval of the Concept of national-Patriotic education of youth]. Retrieved from <http://osvita.ua/legislation/other/5397/>.
5. *Pro Kontsepsiiu dopryzovnoi pidhotovky i viiskovo-patriotychnoho vykhovannia molodi* [On the Concept of pre-conscription training and military-Patriotic education of youth]. Retrieved from <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/948/2002>.

**Іван Кузора, Денис Буданов.**

***Сучасне військово-патріотичне виховання учнів ЗОШ шляхом засвоєння ними елементів хортингу.***

*Звернено увагу на Концепцію військово-патріотичного виховання у Збройних силах України, Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, Концепцію національно-патріотичного виховання молоді, нормативні документи, програму „Військово-патріотичне виховання хортингу“. Перераховано: основні шляхи реалізації військово-патріотичного виховання старшокласників із елементами хортингу; робота, що проводиться з 2014 року в Оболонському районі м. Києва та в Семенівському районі Чернігівської області. Описано проект – відкриття спортивно-тренувальної оздоровчої бази в с. Залізний Міст (02.08.2015 р.). Під девізом дня: „Ніхто крім нас!“ база працює за напрямками: спортивно-оздоровчий, розважальний, трудовий, екскурсійний, туристичний, військово-прикладний, національно-патріотичний. Кожна дитина отримала сертифікат, що засвідчує виконання ним вимог військово-патріотичної програми „ЗАХИСНИК“ або спортивно-туристичної програми „ЛІСОВА ВАРТА“ табору всебічного розвитку „ProfyCamp“, з отримання навичок із таких дисциплін: інженерна підготовка, військова медична підготовка, тактична підготовка, розвідувальна підготовка, військова топографія, основи самозахисту за системою підготовки з військово-спортивного хортингу, тренінги з особистісного та командного лідерства, а також взяв участь у Національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі „ХОРТИНГ-ПАТРІОТ“.*

**Ключові слова:** *хортинг, учні, військово-патріотичне виховання, концепції, програми, шляхи реалізації, проект, спортивно-тренувальна оздоровча база, дисципліни, напрями роботи, спортивно-оздоровчий, розважальний, трудовий, екскурсійний, туристичний, військово-прикладний, національно-патріотичний.*

**Ivan Kuzora.**

***Modern military-patriotic education of the pupils in public schools by learning the elements of Horting.***

Department of Education of Obolon district in Kyiv city (Lajos Gavro Str. 11-A, Kyiv, Ukraine).

**Denys Budanov.**

Trainer-teacher (Red Square 7, Semenivka vilage, Chernihiv region, Ukraine).

*Attention of the authors is paid to the Concept of military-patriotic education of the Armed Forces of Ukraine, as well as to the Concept of pre-conscription training and military-patriotic education of youth, the concept of national-patriotic education of youth, regulations and the program „Military-patriotic education of Horting“. The following issues were mentioned: basic ways for military-patriotic education of the upper form pupils with the elements of Horting; description of work that has been carried out since 2014 in Obolon district of Kiev city and Semenivka village of Chernigov region. According to the scope of the project, the training-recreational camp was opened in the „Iron Bridge“ village (on 02.08.2015) under the motto „Nobody but us!“ The camp works on the following basics areas: sports, entertainment, labour, sightseeing, tourism, military-applied and national-patriotic. Each child received a certificate of „ProfyCamp“ – the comprehensive development camp, on fulfilment of requirements of military-patriotic program „Defender“ or sports-tourism program „Forest Guard“. The followingskills were obtained by the children: engineering training, military medical training, tactical training, intelligence training, military topography, basics of self-defence, system of military training of Horting, training of personal and team leadership, participation in the National military-sports game for children and youth „Horting-patriot“.*

**Key words:** *Horting, students, military-patriotic education, concepts, programs, ways of implementation, design, sports and recreation camp, training, discipline, work assignments, sports, entertainment, labour, sightseeing, tourism, military-applied, national patriotic.*

**Иван Кузора, Денис Буданов.**

***Современное военно-патриотическое воспитание учеников СШ посредством усвоения ими элементов хортинга.***

*Обращено внимание на Концепцию военно-патриотического воспитания в Вооруженных силах Украины, Концепции допризывной подготовки и военно-патриотического воспитания молодежи, Концепцию национально-патриотического воспитания молодежи, нормативные документы, программу „Военно-патриотическое воспитание хортинга“. Перечислено: основные пути реализации военно-патриотического воспитания старшеклассников с элементами хортинга; работа, проводимая с 2014 года в Оболонском районе г. Киева и в Семеновском районе Черниговской области. Описано проект – открытие спортивно-тренировочной оздоровительной базы в с. Железный Мост (02.08.2015 г.) Под девизом дня: „Никто кроме нас!“ база работает по направлениям: спортивно-оздоровительный, развлекательный, трудовой, экскурсионный, туристический, военно-прикладной, национально-патриотический. Каждый ребенок получил сертификат, который удостоверяет выполнение им требований военно-патриотической программы „ЗАЩИТНИК“ или спортивно-туристической программы „ЛЕСНАЯ СТРАЖА“ лагеря всестороннего развития „ProfyCamp“, по приобретению навыков по следующим дисциплинам: инженерная подготовка, военная медицинская подготовка, тактическая подготовка, разведывательная подготовка, военная топография, основы самозащиты по системе подготовки по военно-спортивному хортингу, тренинги по личностному и командному лидерству, а также принял участие в Национальной детско-юношеской военно-спортивной игре „ХОРТИНГ-ПАТРИОТ“.*

**Ключевые слова:** *хортинг, ученики, военно-патриотическое воспитание, концепции, программы, пути реализации, проект, спортивно-тренировочная оздоровительная база, дисциплины, направления работы, спортивно-оздоровительный, развлекательный, трудовой, экскурсионный, туристический, военно-прикладной, национально патриотический.*

## СТРАТЕГІЯ РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ В УКРАЇНІ НА ЗАСАДАХ ХОРТИНГУ

**Актуальність проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства, держави та самого життя в Україні постають підвищені вимоги до виховання особистості, здатної діяти в змінних соціальних умовах відповідно до загальнолюдських цінностей, уміти досягати успіху в реалізації своїх здібностей та можливостей. До змін спонукають і події, які відбуваються у світі та в Україні. Соціальна потреба в новому типі особистості зумовлює пошуки нових форм, методів і шляхів здійснення виховних впливів, відмінних від прийнятних для традиційної освітньої системи. Це важливо ще й з огляду на поширення деструктивної поведінки в молодіжному середовищі, збільшення „груп ризику“, споживачів психоактивних засобів тощо.

Основними причинами негативних проявів у поведінці є, зокрема, психологічний дискомфорт, негативні переживання, загальна втрата духовних орієнтирів, девальвація загальнолюдських цінностей, несформованість у значної частини дітей і молоді почуття терпимості, толерантності, милосердя, честі, совісті, доброти, що викликає в підлітків, юнаків і дівчат апатію, нудьгу, почуття непотрібності, нерозуміння сенсу життя. Одним із ефективних шляхів формування сучасної особистості є реалізація завдань превентивного виховання, яке покликане забезпечувати комплексний вплив на фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток особистості, сприяти формуванню здорового способу життя, навичок відповідальної, просоціальної поведінки дітей та молоді, нівелювати або зменшувати вплив на них негативних чинників соціального оточення, формувати позитивне бачення життя.

**Мета статті** – опис стратегії розвитку національно-патріотичного виховання дітей і молоді в Україні на засадах хортингу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Національною теорією і практикою вироблено немало змістовних технологій, підходів для забезпечення умов навчання та виховання, об'єктивна сукупність яких створює достатні умови для формування превентивного виховного середовища.

На пошуки таких умов орієнтує Закон України „Про загальну середню освіту“, яким визначені, зокрема, такі завдання загальної середньої освіти, які акцентують увагу на вихованні громадянина-патріота своєї Батьківщини, готового до подальшої освіти, трудової діяльності та захисту Вітчизни з вільними політичними та світоглядними переконаннями.

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. Таким є „Хортинг“ – національний вид спорту України, який походить від назви славетного острова Хортиця, де була розташована та діяла Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. 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 надбання змагального руху українських козаків лягли в основу хортингу, як виду спорту, народженого в Україні. При цьому дуже важливо, що виховна система містить вимоги етикету хортингу, сувору дисципліну під час проведення занять, психічні, функціональні та вольові аспекти підготовки. Підвищена дисципліна та етикет поведінки учнів є системою впливу на формування характеру особистості, допомагає підліткам бути не лише сильними та здатними захистити себе й близьких людей у небезпечній ситуації, а водночас і прищепити учням навички здорового способу життя, а

також формування себе як неповторної особистості, вміння гідно поводити себе в суспільстві, постійно прагнути до самовдосконалення та самореалізації в житті.

Заняття (тренування) з хортингу загальнодоступні для всіх учнів завдяки різноманітності напрямів роботи (фізкультурно-оздоровчі, військово-патріотичні, психологічні, національно-філософські, спортивні, змагальні тощо) та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ хортингу, якими можна займатися всюди та у будь-який час.

Тож навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 та 10–11 класів „Хортинг“ була рекомендована Міністерством освіти і науки України ще у 2011 році. А навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів рекомендована Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України в 2012 році.

Сьогодні українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система хортинг набула популярності серед дітей і молоді, що сприяло її загальному поширенню на території України. Отримавши державну підтримку, хортинг у подальшому реформувався в національний вид спорту України, який було засновано 2008 року.

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

Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного та здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури і 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, стрижнем хортингу є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління в покоління, від часів сарматів до Київської Русі й далі – до запорізьких козаків.

Хортинг в Україні є важливою складовою частиною загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій. Найважливішим для молоді людини є зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей шляхом залучення її до участі в спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру.

Декларацією українського національного виду спорту хортинг визначено такі його найсуттєвіші складові: „Патріотизм“ (девіз – „Хортинг на варті миру і в ім'я миру“); „Хортинг для здоров'я людей“ (девіз – „Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості“); „Професіоналізм“ (девіз – „Професіоналізм і порядність“); „3 вірою в серці“ (девіз – „Віра в Бога – єдиний шлях миру та благодійності“); „Сім'я – центр життя людини“ (девіз – „Моральність і чистота стосунків“); „Хортинг без кордонів“ (девіз – „Будемо гідні високого покликання українців“); „Сила і честь“ – девіз хортингу. У двох коротких словах визначена філософська сутність вчення і практична спрямованість бойового мистецтва хортингу на добрі справи.

Хортинг як спорт – чинник миру та дружби між народами. Але найвизначніша його роль як превентивного метода – у вихованні дітей та молоді, формуванні їх відповідальної поведінки, здорового способу життя, фізичного й духовного загартування.

Програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ охоплює дітей дошкільного віку (3–6 (7)) років (оздоровчий хортинг); оздоровчий хортинг для дітей шкільного віку та студентів; оздоровчий хортинг для дорослих; оздоровчий хортинг для літніх людей; змагання з хортингу для вікових категорій 6–13, 14–15 років та юніорів 16–17 років. Ветеранський хортинг починається з 35 років. Вікові категорії ветеранів: 35–40 років, старше 45 років. Великий інтерес представляє військово-патріотична програма з прикладного хортингу, що розрахована на учнів від 6 до 17 років.

Основні завдання національно-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 молодь до здорового способу життя та позитивної соціальної орієнтації, сприяти з раннього віку прищепленню навичок відповідальності за власне життя й здоров'я; сприяти виробленню інтегративних міждисциплінарних підходів при підготовці спеціалістів (педагогів, тренерів, психологів, медиків, соціологів, юристів, соціальних працівників) та батьків до роботи з дітьми та молоддю; об'єднати зусилля різних суб'єктів довкола роботи з дітьми та молоддю.

Виробити сучасні стратегії та орієнтири виховання дітей й молоді засобами хортингу. Впроваджувати елементи хортингу в початково-виховному процесі школи та в системі позашкільної й професійно-технічної освіти. Використовувати виховний потенціал хортингу у формуванні професійної самовизначеності дітей та молоді.

Здоровий спосіб життя розглядається як форма життєдіяльності людини, що забезпечує стан її духовного, психічного, фізичного та соціального розвитку та має безперечну соціальну цінність і користь для самої людини.

Хортинг введено до варіативної частини навчальних програм із фізичної культури для 5–9 і 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів із грифом „рекомендовано“. Також рекомендовано відкриття з вересня 2011 року відділень хортингу у вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації та запровадження спеціалізації з хортингу – національного виду спорту України.

З 2012 року заняття з хортингу введені до позашкільних навчальних закладів.

Всесвітня Федерація хортингу заснована в Україні (м. Київ) у 2009 році. На 1 січня 2014 року її членами стали національні федерації 26 країн світу: Україна, Російська Федерація, Грецька республіка, Сполучені Штати Америки, Грузія, республіка Куба, республіка Туркменістан, Литовська республіка, Китайська народна республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене королівство Великобританія, Франція, Словацька республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська республіка Іран, республіка Білорусь, Італійська республіка, республіка Польща, Естонська республіка, Палестина, Азербайджанська республіка, Народна демократична республіка Алжир, республіка Туніс, Узбекистан, республіка Молдова.

Соціальна потреба в новому типі особистості зумовлює пошуки форм, методів і шляхів здійснення виховного впливу, відмінних від прийнятих для традиційної освітньої системи. Це важливо ще й з огляду на поширення деструктивної поведінки в молодіжному середовищі, збільшення груп ризику, споживачів психоактивних речовин тощо.

Незаперечною в процесі самовизначення особистості в складних сучасних умовах є активність особистості щодо власного саморозвитку, виявлення самостійності, відповідальності, самокритичності до себе як суб'єкта життєвої діяльності. Однією з таких виховних систем перетворення учня на суб'єкт – є хортинг, що постає як комплексна програма заснована на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні. Заняття у гуртку (секції) з хортингу загальнодоступні для всіх учнів завдяки різноманітності напрямів роботи (фізкультурно-оздоровчого, військово-патріотичного, психологічного, національно-філософського, спортивного, змагального тощо) та великої кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ хортингу, якими можна займатися всюди та у будь-який час.

Тож основними завданнями хортингу є: формування в дитини потреб у здоровому способі життя, виховання ставлення до здоров'я як до цінності та всебічний фізичний розвиток дитини; виховання її позитивних моральних чеснот, вольових якостей (цілеспрямованості, рішучості, витримки, самостійності, наполегливості, мужності); формування вміння оцінювати та ефективно діяти в різноманітних ситуаціях морального вибору; прилучення до системи цінностей, культури оздоровчих традицій українського народу; формування в дитини ціннісної картини світу, індивідуальної, міжособистісної та групової злагоди тощо.

Хортинг дає можливість узгодити суперечності між „можу“ і „хочу“, „потрібно“ і „вимагають“ шляхом самопізнання, самоусвідомлення. Виходячи з цього, заняття хортингом можна розглядати як виховне середовище, спрямоване на виховання та самовиховання особистості в контексті майбутніх життєвих планів.

З вересня 2014 р. національний вид спорту України хортинг рекомендований Міністерством освіти і науки України до включення у програми фізичної культури



загальноосвітніх навчальних закладів. Він сприятиме залученню дітей та юнацтва до здорового способу життя через відродження українських бойових традицій, відверненню від шкідливих звичок, підвищенню ролі фізичної культури і спорту, а також патріотичному та духовному вихованню школярів у дусі добропорядності, справедливості, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

Велике пізнавальне, розвивальне та виховне значення для сучасної молоді має опанування нею складним мистецтвом ґрунтовно розробленого козацького єдиноборства – хортингу. Подальше дослідження його історії, збереження через нього найкращих січових традицій, розвиток як виду спорту і бойового мистецтва сприятиме відродженню національної фізичної культури і спорту, зокрема національної свідомості.

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.

Отже, навчання патріотизму та здорового способу життя за методикою хортингу – це суспільно корисна діяльність дітей і молоді, яка полягає в передаванні знань, умінь і навичок здорового способу життя, виховання патріота, що сприяє запобіганню й подоланню негативних проявів у поведінці. За цим визначенням метод хортингу є соціально-педагогічним явищем. Хортинг дає можливість учню випробувати себе в різних видах діяльності. І свій потенціал використати з метою виховання самовимогливості як неодмінної умови самовиховання. Адже вимогливість до себе змушує особистість мобілізувати свої внутрішні можливості, формувати в собі ті якості та знання, які необхідні для плідної діяльності [1].

В умовах демократизації українського суспільства гостро постає проблема вдосконалення світоглядного підґрунтя, тобто громадянського виховання, потреба формування свідомого громадянина, патріота, тобто людини з притаманними їй особистісними якостями та рисами характеру, світоглядом і способом мислення, почуттями, вчинками та поведінкою, спрямованими на саморозвиток демократичного громадянського суспільства в Україні.

Основними принципами державної політики в галузі виховання у сучасних умовах є: принципи гуманістичної педагогіки, сформульовані в Конвенції про права дитини, в Законах України про освіту, „Про загальну середню освіту“, „Про позашкільну освіту“, „Про професійно-технічну освіту“, у Державній програмі „Освіта“ (Україна ХХІ століття), Національній доктрині розвитку освіти України в ХХ столітті, Концепції виховання дітей та молоді в національній системі (1996 р.), Концепції громадянської освіти (2001 р.), Концепції громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності (2002 р.), Національній програмі виховання дітей і учнівської молоді в Україні (2004 р.), Національній програмі виховання (2007 р.), Основних орієнтирах виховання учнів 1–12 класів загальноосвітніх навчальних закладів України (Програма – 2007 р.) тощо. Зазначена в документах методологія освіти та виховання надає пріоритет розвиненій особистості, її життєвому самовизначенню, самореалізації, життєтворчості, відповідно до національних цінностей та в контексті ідей інтеграції Української держави до європейського простору. У контексті цих засадничих концепцій та програм розкривається потенціал занять із хортингу щодо формування громадянина-патріота своєї країни.

Отже, хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу, комплексний вид оздоровчого та бойового мистецтва, розроблений як освітня виховна складова на виконання Державних цільових програм. Цей вид спорту базується на принципах підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-виховний і оздоровчий процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання учнів, є визнаним видом спорту не тільки в Україні, а й за кордоном. У загальному розумінні „хортинг“ розглядається як спортивний напрям у змішаних єдиноборствах, де дозволені всі

прийоми, повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, набір умінь і навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої. Характерним і важливим є те, що розуміння цього бойового мистецтва є набагато ширшим, ніж навички ведення бою, розкриті його прикладною частиною. Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишній світ. Головним його завданням є виховання людини духовної, створення її багатого внутрішнього світу. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети.

Оригінальною та повчальною є філософія українського хортингу та його виховна система. Філософія виховання – система ідей, поглядів на світ і на місце в ньому людини. Це ціннісне етичне та естетичне ставлення людини до світу. Філософія життя виходить з поняття – спосіб життя. Хортинг, що народився в Україні як будь-яке культурне явище несе в собі відбиток менталітету людей, які його створили. Основа українського світогляду – гранична індивідуалізація психіки, прагматизм і звичайна зацікавленість. Немає в світі народу, в якого не було б своїх національних фізичних вправ і рухливих ігор, що складають один із елементів фізичного виховання, в яких втілюється національний дух, філософія та спосіб життя певного народу. Так, у Японії виникло й поширюється на інші країни карате, у Китаї – ушу, у Кореї – тхеквандо, в Англії – бокс, у Росії – самбо тощо, які є основою духовного та фізичного розвитку народів цих країн. Тож у світову скарбницю єдиноборств зробила свій внесок і Україна. Саме тут, на народному ґрунті виник і той вид єдиноборств, який став фундаментом національного духу, філософії та способу життя. Сутність філософії хортингу у позитивному перетворенні людини, її фізичній та психічній перебудові.

Питання застосування бойового мистецтва у вуличних бійках турбувало українських майстрів хортингу набагато менше, ніж старовинні народні ритуали, бойові та оздоровчі народні традиції, які виступали засобом соціалізації людини в минулі роки та плідно виступають таким засобом і в сучасному суспільстві, або медитація, яка „буде майстра хортингу зсереди“: „Козацькі бойові традиції наклали вагомий відбиток на розвиток, характер та спрямування відродженого бойового мистецтва Запорозької Січі, саме тому, що бойове мистецтво хортинг позиціонує себе не тільки як спорт, а й як шлях духу, шлях перетворення людини. Отже, у процесі виникнення та розвитку філософія хортингу тлумачиться як знання, яке має чуттєву конкретність, що переплітається з науковими знаннями, зокрема знаннями з анатомії, фізіології, спортивної медицини, педагогіки, психології, природознавства та багатьма іншими. Філософські аспекти хортингу ґрунтуються на усвідомленні світу та його принципів через самовдосконалення та виховання, творчий пошук та відкриття людиною своїх особистих талантів, тренування свого духу.

Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність, вміння керувати собою, своїми емоціями та бажаннями, намірами і вчинками. Нетерпіння, пошук легких шляхів, досягнення мети за будь-яку ціну не властиві хортингісту.

Перша й найважча перемога, яку повинен одержати хортингіст як майбутній воїн – перемога над самим собою. Фізична сила не є основною характеристикою воїна. Вік і стан здоров'я не владні над його духовним станом. Бойове мистецтво хортингу спрямоване на вміння захистити себе, своїх близьких і родину.

Навіть не дуже талановита та обдарована людина в хортингу може прекрасно поставити себе в колективі й, урешті, завдяки своїй порядності, наполегливості щодо отримання високого результату може досягти набагато більше під час виступів, аніж той спортсмен, який має обдарування, але вибрав поганий шлях, і накопичує в собі негативні якості. Такі як неповага, невічливість, гордовите ставлення до молодих спортсменів або людей похилого віку. В поганій людини у хортингу є вибір між двох шляхів: або виправитися, прикладаючи особисті зусилля, або піти зі спорту. Шлях добра та справедливої перемоги отримує в кінці кожний, хто прагне цього.

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. Уміння використовувати силу сполучається з прагненням уникати такого її застосування. Не можна застосовувати силу заради скоєння зла іншій людині – такі головні аспекти моралі покладені в основу „Етичного кодексу хортингу“. Хортинг налаштовує молоду людину чинити добро. Тож навіть не дуже талановитий і обдарований хлопець чи дівчина у хортингу може прекрасно виступити на змаганнях, маючи позитивну енергетику, гарно фізично підготувавшись та упорядкувавши власне Я, аніж той, який має обдарування, але вибрав не правдивий шлях і накопичує в собі негативні якості та емоції.

Відчуття добропорядного оточення однодумців у колективі хортингу може позитивно вплинути на будь-якого учня, навіть найважчого, лише б він сам захотів би „відкрити душу“ для добра. Ось чому заняття з хортингу особливо корисні та потрібні для так званих проблемних учнів, які схильні до негативних проявів у поведінці, мають шкідливі звички тощо. Тому одне з головних завдань тренування в хортингу – виховання позитивних моральних, фізичних і вольових якостей особистості, які сприятимуть вибору чесного життєвого шляху.

„Сила і честь!“ – у цих двох коротких словах прийнятого девізу хортингу закладена велика та непереможна формула сучасного самовиховання й загартування характеру та філософія стародавнього вчення наших пращурів, перевіреного часом, яке має служити на користь людям. Філософія хортингу стала міцним фундаментом для формування традицій сучасного бойового мистецтва, заснованого на прадавньому військовому звичаї козацтва Запорозького. Отже, хортинг є не лише системою самооборони, а й містить у собі елементи, які можна назвати духовними. Духовність учня, який займається бойовим мистецтвом є певною мірою специфічною, і може позитивно формуватися тільки завдяки існуванню міцної позитивної філософії. Філософія хортингу вчить, що означає повірити й піти до кінця. Якщо людина прийняла у своє серце цей шлях, повірила в істинний шлях хортингу й вирішила іти до кінця – вона стане сильною і навчиться боротися [2].

Дехто, з не дуже загартованих морально людей, пасуючи перед несподіваними ускладненнями життя, впаде у відчай, а людина, яка йде шляхом самовдосконалення через бойовий вишкіл хортингу, сприйматиме це як чергову перевірку сили волі, наступну вершину, на яку він починає підйом, повільне та впевнене сходження на свою вершину [2, с. 612–613]. Все й усі навколо проти, складнощам немає виміру, а простий хлопець-хортингіст говорить: „Я буду боротися“ – і починає рух, робить свій рішучий крок уперед. І вершина з часом буде взята. І це доводить, що коли працювати над собою системно, коли щодня виховувати в собі справжній дух бажаної мети, наснаги та творчості, то неможливе стає можливим.

Перемогти людину можна, але її дух і віру ніколи не перемогти, і, отже, саме ці поняття складають основу філософії хортингу.

Шлях хортингу – не стільки технічна майстерність і фізична сила, скільки мудрість і бойовий дух. Бойовий дух хортингу уособлює Силу і Честь людини, почуття прекрасного та любов, непереможну волю й природну внутрішню енергію. Ці дві сторони однієї медалі поєднані гармонією, яка пронизує весь шлях пізнання вдосконалення на шляху хортингу. Займаючись видом спорту хортинг, кожна людина стає переможцем не тільки змагань, а переможцем над собою.

Україна – Батьківщина хортингу, красивого та практичного бойового мистецтва, яке спрямоване насамперед на пізнання своєї сутності, й лише потім – на фізичну досконалість та вміння захищатися [2, с. 613; 3].

Завдання, які вирішуються у процесі виховної діяльності на засадах хортингу, спрямовані на утвердження високих моральних цінностей, політичної культури та трудової моралі, збереження повноцінного фізичного розвитку учнів, превенції різним формам девіації тощо під час проведення навчально-оздоровчих занять і зборів оздоровчо-туристських й фахових заходів, навчання, змагань у позашкільних

навчальних закладах. Великі потенційні можливості для цього має літній канікулярний період в оздоровчих закладах різних типів, особливо туристського, військово-спортивного, трудового спрямування. Про значення хортингу для оздоровчих закладів слід наголосити окремо. Адже сьогодні конче потрібно відновити систему профільних оздоровчих таборів, де заняття з хортингу найбільш повно відповідають сучасним інтересам дітей і підлітків.

Отже, можна зробити наступні **висновки**: стратегія занять із хортингу може значно вдосконалити сучасний навчально-виховний процес у навчальних закладах, дати свіжий імпульс таким предметам, як „Основи здоров’я“, „Фізична культура“ та „Захист Вітчизни“, класам юних кадетів збудити пізнавальний, розвивальний інтерес юної особистості, особливо в плані формування здорового способу життя.

На зразок класів юних кадетів слід створювати класи юних козаків, де культивувався б взаємозв’язок козацького фізичного та психофізичного виховання із застосуванням у навчанні й вихованні дітей різноманітних фізичних вправ, бігу, стрибків, ігор із м’ячем та ін. З дотриманням при цьому „чесних веселощів“, принципів моралі. Як у козацькій системі загартування, так і в кадетській системі чимало спільних ознак, зокрема – єдність фізичного, психофізичного та морального виховання.

Так, у столичному ліцеї-інтернаті № 23 успішно працює кадетський корпус, де форму носять навіть шестирічні хлопчики. З першого по четвертий клас малюки вивчають „алфавіт кадета“ – знайомляться з армійськими термінами, вчать марширувати. З п’ятого класу дітей уже готують „по-дорослому“. У них є курс „Основи військової підготовки“, який включає такі дисципліни, як тактика, топографія, військово-медична, стройова, вогнева, військово-інженерна підготовка.

А сьогодні цей курс називають школою юного „кіборга“.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ковалев А. Г. Психология личности / А. Г. Ковалев. – М. : „Просвещение“, 1970. –390 с.
2. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

#### **REFERENCES**

1. Kovalov, A. H. (1970). *Psykhologhiia lichnosti* [Psychology of personality]. Moscow: Prosveshcheniie.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

**Валентина Оржеховська.**

***Стратегія розвитку національно-патріотичного виховання дітей і молоді в Україні на засадах хортингу.***

*У статті перелічуються: основні причини негативних проявів у поведінці дітей та молоді; складові Декларації національного виду спорту України. Звернено увагу на те, що пріоритетом діяльності Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді і спорту є національно-патріотичне виховання учнівської молоді. Національно-патріотичне виховання може бути успішно реалізоване через використання давніх українських національних, культурних, оздоровчих традицій хортингу – національного виду боротьби, а тепер і спорту України. Заняття (тренування) з хортингу загальнодоступні для всіх вікових груп завдяки різноманітності напрямів роботи – фізкультурно-оздоровчої, військово-патріотичної, психологічної, національно-філософської, спортивної, змагальної тощо, та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних й оздоровчих вправ хортингу, якими можна займатися всюди та у будь-який час. Описуються класи юних кадетів, які вивчають курс „Основи військової підготовки“. Проаналізовано: навчальну*

програму з фізичної культури „Хортинг“ для 5–9 та 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (рекомендовану Міністерством освіти і науки України в 2011 р.), а також навчальну програму з хортингу для позашкільних навчальних закладів (рекомендовану Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України в 2012 р.).

**Ключові слова:** хортинг, Декларація національного виду спорту України, діти та молодь України, національно-патріотичне виховання, класи юних кадетів, навчальна програма, загальноосвітні навчальні заклади, позашкільні навчальні заклади, заняття, тренування.

**Valentyna Orzhekhovska.**

***Strategy for development of the national-patriotic education in children and youth of Ukraine based on Horting.***

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

*The following issues are disclosed in the article: the main reasons for the negative manifestations in behaviour of children and young people; contents of the Declaration of the National Sport of Ukraine. Attention is paid to the fact that currently the main priority of the Ministry of Education and Science of Ukraine and the Ministry of Youth and Sport is the national-patriotic education of youth. National-patriotic education can be successfully implemented through the ancient Ukrainian national, cultural and recreational traditions applied in Horting, which is the national kind of martial art and recently became a national sport of Ukraine. Horting trainings are available to public and all age groups because of the diversity of the areas for their application, such as sports and recreation, army, patriotic and psychological education, national philosophy, sports tournaments etc., and a large number of easy physical and healthy exercises of Horting that everyone can do everywhere and at any time. The author described the classes of young cadets who study the course of "military training". She also analysed the educational program of physical training of Horting for the 5<sup>th</sup>-9<sup>th</sup> and 10<sup>th</sup>-11<sup>th</sup> forms of the public schools (recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine in 2011) as well as the training program of Horting for out-of-classes work (recommended by the Ministry of Education and Science and Ministry of Youth and Sport of Ukraine in 2012).*

**Key words:** Horting, Declaration of the National Sport of Ukraine, children and youth of Ukraine, national-patriotic education, classes for young cadets, training program, general education, out-of-classes education, training.

**Валентина Оржеховская.**

***Стратегия развития национально-патриотического воспитания детей и молодежи в Украине на основе хортинга.***

*В статье перечисляются: основные причины негативных проявлений в поведении детей и молодежи; составляющие Декларации национального вида спорта Украины. Обращено внимание на то, что приоритетом деятельности Министерства образования и науки Украины, Министерства молодежи и спорта является национально-патриотическое воспитание ученической молодёжи. Национально-патриотическое воспитание может быть успешно реализовано посредством использования давних украинских национальных, культурных, оздоровительных традиций хортинга – национального вида борьб, а теперь и спорта Украины. Занятия (тренировки) по хортингу общедоступны для всех возрастных групп благодаря разнообразию направлений работы – физкультурно-оздоровительной, военно-патриотической, психологической, национально-философской, спортивной, соревновательной и т. п., и большому количеству легко дозируемых специальных физических и оздоровительных упражнений хортинга, которыми можно заниматься повсюду и в любое время. Описываются классы юных кадетов, которые изучают курс „Основы военной подготовки“. Проанализированы: учебная программа по физической культуре „Хортинг“ для 5–9 и 10–11 классов общеобразовательных учебных заведений (рекомендована Министерством образования и науки Украины в 2011 г.), а также учебная программа по хортингу для внешкольных учебных заведений (рекомендована Министерством образования и науки, молодежи и спорта Украины в 2012 г.).*

**Ключевые слова:** хортинг, Декларация национального вида спорта Украины, дети и молодежь Украины, национально-патриотическое воспитание, классы юных кадетов, учебная программа, общеобразовательные учебные заведения, внешкольные учебные заведения, занятия, тренировки.

*Олександр Остапенко,  
Микола Зубалій,  
м. Київ  
Проект*

## **КОНЦЕПЦІЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

### **1. Загальні положення**

Інтеграція України у європейське співтовариство, світові цивілізаційні процеси, стан фактичної війни на сході України визначають освітню стратегію держави щодо організації і проведення військово-патріотичного виховання молодого покоління:

– місце і роль військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді в загальнодержавній системі підготовки громадян України до військової служби;

– мету, завдання, принципи та основні напрями діяльності загальноосвітніх навчальних закладів, професійно-технічних училищ, вищих навчальних закладів, дитячих та юнацьких об'єднань з військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді;

– основні напрями взаємодії загальноосвітніх навчальних закладів, професійно-технічних училищ, вищих навчальних закладів, дитячих та юнацьких об'єднань з органами державної влади, органами місцевого самоврядування, громадськими організаціями з військово-патріотичного виховання учнівської молоді;

– педагогічні умови військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді в загальноосвітніх навчальних закладах, професійно-технічних училищах, вищих навчальних закладах, дитячих та юнацьких об'єднаннях.

Дана Концепція є основоположним програмним документом, що визначає державну політику з військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді України на період до 2020 року. Це основний керівний документ для практичної діяльності всіх органів, структур і осіб, що організують і здійснюють процес військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді. Концепція визначає об'єкти військово-патріотичного виховання, його ідеологічні, організаційно-педагогічні основи, програмне, нормативне, наукове, інформаційне, кадрове, матеріально-технічне й фінансове забезпечення та систему управління.

Правовою основою Концепції є Конституція України, закони України „Про основи національної безпеки України“, „Про освіту“, „Про військовий обов'язок та військову службу“, Постанова Кабінету Міністрів України про „Деякі питання військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів“, Концепція національно-патріотичного виховання молоді та інші законодавчі акти України.

Актуальність розробки Концепції обумовлена складною соціально-політичною ситуацією в Україні, окупацією українських територій і проведенням збройних акцій терористів у східних регіонах нашої держави. Тому здійснення системного підходу до військово-патріотичного виховання дітей та молоді є одним з головних складових національної безпеки України. Дотримання положень Концепції дасть змогу оптимізувати військово-патріотичне виховання дітей, учнівської та студентської молоді, суттєво підвищити обороноздатність нашої країни й поліпшити національну безпеку України.

Реалізація Концепції забезпечується існуючою кадровою та матеріально-технічною базою, наявною у сфері освіти України, що не потребує значних витрат.

### **2. Об'єкти військово-патріотичного виховання в системі освіти**

Об'єктами військово-патріотичного виховання є діти дошкільних закладів, учні загальноосвітніх шкіл та професійно-технічних закладів освіти, студенти вищих закладів освіти. Особлива увага приділяється військово-патріотичному вихованню дітей, учнівської та студентської молоді, що навчаються і мешкають у зонах Антитерористичної операції, та інвалідів, які мають фізичні й психічні вади.

### **3. Ідеологічні основи військово-патріотичного виховання**

Військово-патріотичне виховання дітей, учнівської та студентської молоді в Україні є невід'ємною частиною системи національної безпеки країни, важливим

компонентом гуманітарного виховання дітей і молоді, формування у них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, вдосконалення освітньої, фізичної, психологічної, соціальної та морально-духовної готовності до військової служби в Збройних силах України та інших військових формуваннях.

Ідеологічною основою військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді є загальнолюдські та гуманістичні цінності, які втілюють демократичні, гуманістичні ідеї стосовно формування, розвитку особистості, а також цілісна сучасна теорія особистісно орієнтованого виховання. Ця нова освітня гуманістична філософія є альтернативою директивному авторитарному вихованню. У ній обґрунтовано психолого-педагогічні умови, які є основою реалізації особистісно орієнтованого виховання засобами новітніх виховних технологій, формування у суб'єкта здібності і бажання усвідомлювати себе як особистість, культивування цінності іншої людини, досвіду свободи приймати особисті рішення, розроблення національної ідеї у становленні громадянина-патріота України та Програми українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді.

Критеріями ефективності військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді є рівні їхньої військово-патріотичної вихованості та показники освітньої, фізичної, психологічної, соціальної, морально-духовної готовності до військової служби.

#### **4. Організаційно-педагогічні основи**

Організаційно-педагогічною основою військово-патріотичного виховання дітей учнівської та студентської молоді у загальноосвітніх навчальних закладах, професійно-технічних училищах, вищих навчальних закладах освіти є предмет „Захист Вітчизни“, навчання на військових кафедрах та військово-патріотична діяльність у процесі позакласної і позашкільної роботи з військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки.

Зміст військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді визначається навчальними програмами з предметів „Захист Вітчизни“ та військових дисциплін вищих навчальних закладів освіти, що базуються на принципах прогностичної педагогіки й враховують вікові особливості дошкільників, учнів та студентів і тісно пов'язуються з навчальним матеріалом інших предметів і дисциплін, що формують фізичну, моральну і духовну основу особистості в процесі навчання позакласної та позашкільної роботи з військово-патріотичного виховання.

#### **5. Мета, завдання і головні напрямки військово-патріотичного виховання дітей та молоді**

Мета Концепції військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді України полягають у створенні науково-методологічних засад для системної і цілеспрямованої діяльності закладів освіти, органів державної влади і громадськості щодо виховання молодої людини – громадянина-патріота України, готової розвивати бажання отримати військову професію з метою захисту Вітчизни та служби в Збройних силах України.

Основними завданнями військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді є:

- підвищення статусу військово-патріотичного виховання в українському суспільстві загалом та в системі освіти зокрема;
- підвищення престижу військової служби як виду державної служби, а звідси культивування ставлення до солдата як до державного службовця;
- створення спільно з Міністерством оборони України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством молоді і спорту України, іншими міністерствами та відомствами, а також органами державної влади та місцевого самоврядування і козацькими громадськими організаціями центрів військово-патріотичного виховання і підготовки до військової служби у всіх регіонах України;
- розробка спільно з Міністерством оборони України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством молоді і спорту України, іншими міністерствами і відомствами, а також органами державної влади та місцевого самоврядування і козацькими громадськими організаціями Програми військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби;

- внесення в державні стандарти повної загальної середньої освіти, змін щодо забезпечення об'єднання предмета „Фізична культура“ з предметом „Захист Вітчизни“ в єдину галузь „Військово-патріотичне виховання і фізична культура“ з метою підвищення якості військово-патріотичного виховання та фізичної підготовки учнівської молоді в загальноосвітніх навчальних закладах;
- організація взаємодії з політичними партіями та громадськими об'єднаннями (у тому числі – козацькими громадськими організаціями) як стратегічними партнерами і союзниками щодо розроблення спільних планів, заходів і проектів з військово-патріотичного виховання;
- організація взаємодії з комітетами батьків військовослужбовців (солдатських матерів), сімей загиблих, ветеранськими організаціями з метою створення системи сприяння молодій особистості у підготовці, службі в Збройних силах України і наступній адаптації до цивільного життя;
- видання та розповсюдження військово-патріотичної літератури, електронних та друкованих засобів масової інформації, що спеціалізуються на військово-патріотичній тематиці;
- створення військово-патріотичних медіа-програм, активне використання можливостей „Інтернету“ для роботи з молодіжною аудиторією;
- ініціювання наукових досліджень і наукових розробок з військово-патріотичного виховання в загальноосвітніх навчальних, професійно-технічних училищах, вищих навчальних закладах;
- впровадження в навчальний процес сучасних виховних технологій з військово-патріотичного виховання учнівської молоді;
- відродження на нових теоретико-технологічних засадах виховної системи у процесі навчального, позакласного та позашкільного військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді;
- забезпечення формування в учнівської та студентської молоді освітньої, фізичної, психологічної, соціальної, морально-духовної готовності до військової служби та активної протидії сепаратизму, аморальності, шовінізму, фашизму.

#### **6. Інформаційне забезпечення реалізації Концепції**

Особливе значення для інформаційного забезпечення реалізації Концепції, оцінювання ефективності проведених заходів з військово-патріотичного виховання мають показники соціологічних, психологічних та педагогічних досліджень, контент-аналізу електронних та друкованих засобів масової інформації.

Необхідним є також створення єдиної всеукраїнської бази даних громадських організацій, державних установ, спортивних організацій та об'єднань, які займаються військово-патріотичною діяльністю.

Забезпечувати інформаційну підтримку військово-патріотичного виховання передбачається через:

- активне використання можливостей відповідних структур (прес-служб, відомчих ЗМІ та ін.) державних органів виконавчої влади та місцевого самоуправління;
- розширення соціальної реклами в засобах масової інформації, на біл-бордах, стендах та ін.;
- видання книг, брошур, буклетів, газет та інших друкованих видань з питань військово-патріотичного виховання;
- участь у виставках, експозиціях на військово-патріотичну тематику, створення власного виставкового фонду з військово-патріотичного виховання;
- розширення мережі історичних, військових, краєзнавчих та інших музеїв у загальноосвітніх навчальних закладах, професійно-технічних училищах та вищих навчальних закладах України;
- створення художніх та документальних кінофільмів на військово-патріотичну тематику;
- проведення щорічних конкурсів на кращий журналістський твір на військово-патріотичну тематику;
- збільшення присутності медійних матеріалів із військово-патріотичного виховання в глобальній мережі „Інтернет“;



- активне використання можливостей форумів, живих журналів, соціальних мереж, розміщення короткометражних роликів про військово-патріотичну діяльність на різних інформаційних порталах, сайтах тощо;
- збільшення кількості та тиражів журналів на військову тематику, створення у навчальних закладах всіх рівнів музеїв, кімнат бойової слави, стендів військово-патріотичного виховання;
- проведення в Україні військово-патріотичних ігор „Сокіл“ („Джура“) і національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ та військово-прикладних видів спорту;
- розширення мережі тематичних військово-туристських маршрутів місцями Бойової Слави, спеціалізованих військово-спортивних таборів;
- організація взаємодії з виробниками комп’ютерних ігор з метою створення спеціалізованих ігор, присвячених допризовній підготовці, історії військово-патріотичного виховання в Україні.

### **7. Механізми реалізації Концепції**

Реалізацію заходів Концепції передбачається здійснити шляхом:

- удосконалення законодавства України про військово-патріотичне виховання, національну безпеку, оборону, освіту, військовий обов’язок та військову службу, інші державні нормативно-правові акти;
- аналізу досвіду реалізації, внесення змін та удосконалення концепцій військово-патріотичного виховання інших країн світу;
- науково-методичного забезпечення роботи з військово-патріотичного виховання в Україні, розвитку наукових досліджень в цій галузі, введення державних та відомчих премій за кращі наукові розробки з військово-патріотичного виховання (кращий підручник, науковий посібник, краща інформаційна технологія тощо);
- здійснення послідовного системного моніторингу реальної практики військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді.

### **8. Основні етапи та очікувані результати реалізації Концепції**

На початковому етапі (до кінця 2015 року) погодити Концепцію з усіма зацікавленими державними органами виконавчої влади й затвердити її.

Передбачити розробку нової державної Програми військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби в Збройних силах України.

Спільно з державними органами влади, закладами освіти та місцевого самоврядування передбачити розробку типових регіональних програм військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби, які врахують вимоги до регіонів з питань організації підготовки до військової служби. При розробці зазначених програм першочергову увагу слід приділити найгострішим проблемам стану роботи з військово-патріотичного виховання в загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах, характерних для даного регіону. Слід узгодити ці програми з органами державної влади та місцевого самоврядування.

На початковому етапі необхідно розпочати роботу з розробки нормативів (типових проектів), розміщення наочної агітації в загальноосвітніх, професійно-технічних, вищих навчальних закладах, та позашкільних навчальних закладах України, розробки спільно із засобами масової інформації передач військово-патріотичної тематики, видання навчально-методичного посібника про світовий та український досвід організації військово-патріотичного виховання.

Необхідно розробити Положення про центри військово-патріотичного виховання та підготовки до військової служби, розпочати роботу з формування таких центрів.

У системі „Інтернет“ розгорнути активну роботу із залучення молоді до військово-патріотичної діяльності з використанням сучасних інтернет-технологій та комунікацій.

У межах роботи з розробки нових форм і методів роботи з військово-патріотичного виховання до кінця навчального року провести роботу із загальноосвітніми, професійно-технічними, вищими та позашкільними навчальними закладами щодо активного залучення учнівської та студентської молоді до військово-патріотичного виховання.

Створити прес-центр із залученням журналістів, які спеціалізуються на питаннях військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки молоді.

*На другому етапі* продовжити здійснення заходів із військово-патріотичного виховання та підготовки молоді до військової служби. За результатами їх реалізації передбачається:

- розробити пілотні проекти створення у всіх регіонах України на місцевому рівні центрів військово-патріотичного виховання та підготовки молоді до військової служби;
- об'єднати навколо центрів військово-патріотичного виховання та підготовки молоді до військової служби громадські організації, що займаються військово-патріотичним вихованням молоді, виробити організаційно-правові схеми їх взаємодії;
- створити на базі центрів військово-патріотичного виховання та підготовки до військової служби всеукраїнську мережу пошукових загонів;
- затвердити спільно з управліннями освітою, органами державної влади та місцевого самоврядування державні програми військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби;
- розширити присутність центрів військово-патріотичного виховання та підготовки молоді до військової служби в глобальній мережі „Інтернет“;
- завершити роботу зі створення всеукраїнської мережі центрів військово-патріотичного виховання і підготовки до військової служби.

*На третьому етапі* передбачається завершити створення центрів військово-патріотичного виховання та підготовки до військової служби; всеукраїнської системи військово-патріотичного виховання громадян з масовим охопленням дітей, учнівської та студентської молоді.

Основний зміст та послідовність визначення результатів Концепції військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді в системі освіти України передбачає:

- складання короткого плану аналізу стану військово-патріотичного виховання дітей та молоді та його результатів, розробку методичних матеріалів і документів для його проведення, визначення переліку його найважливіших напрямків, найважливіших заходів і проблем, які необхідно ретельно дослідити;
- збирання інформації про стан військово-патріотичного виховання дітей і молоді та його результати, про ефективність проведених заходів та участь у них;
- аналіз ефективності роботи безпосередніх організаторів військово-патріотичного виховання, виконання ними окремих завдань, певних функціональних обов'язків тощо;
- аналіз ефективності військово-патріотичної виховної роботи з різними категоріями й групами учнівської і студентської молоді. При цьому визначаються як кількісні (кількість заходів, рівень охоплення учасників, класифікація заходів за видами та ін.), так і якісні показники (ефективність заходів, зміна ситуації після їх проведення, заходи, здатні надавати найбільш формуючий, інформаційний, мобілізуючий вплив);
- підготовка висновків про стан військово-патріотичного виховання учнівської і студентської молоді та його оцінка, формулювання певних завдань та заходів з його подальшого поліпшення.

У висновках визначаються:

- загальна оцінка стану військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді й досягнутих результатів, їх порівняння з попереднім періодом;
- рівень відповідності проведеної роботи висунутим вимогам, поставленим завданням, наявним можливостям; передові і відстаючі в організації та проведенні основних заходів; невикористані можливості, засоби, упущення, недоліки тощо.

### **9. Керівництво військово-патріотичним вихованням**

Керівництво процесами військово-патріотичного виховання дітей та молоді з боку держави здійснюється органами державної влади через Міністерство оборони України, Міністерство освіти і науки України, Міністерство молоді і спорту України, а також органами місцевого самоврядування та центрами військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби.

**10. Джерела фінансування заходів Концепції**

Для вирішення поставлених у Концепції завдань передбачається забезпечення послідовного та стабільного збільшення витрат на підтримку заходів з військово-патріотичного виховання, в тому числі й на створення центрів військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби. Фінансування витрат має здійснюватися за рахунок коштів державного й місцевого бюджетів та інших позабюджетних джерел.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. – К., 2014. – 29 с.
2. Бех І. Д. Концепція виховання особистості / І. Д. Бех // Рідна школа. – 1991. – № 5. – С. 40–47.
3. Електронний фонд бази даних Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/>.
4. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалій. – К., 2010. – 272 с.
6. Івашковський В. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України / В. В. Івашковський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 28 – 45.
7. Каюков В. І. Виховуємо патріотів України / В. І. Каюков. – Кіровоград, 1997. – 198 с.
8. Система патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах модернізаційних суспільних змін: навч.-метод. посібн. / авт. кол. : І. Д. Бех, К. О. Журба, В.А. Киричок та ін. – К. : Пед. думка. – 2011. – 240 с.

**REFERENCES**

1. Bekh, I. D., & Chorna, K. I. (2014). *Prohrama ukraïnskoho patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi* [The program of Ukrainian patriotic education of children and youth]. Kyiv.
2. Bekh, I. D. (1991). *Kontseptsiiia vykhovannia osobystosti* [The concept of personality education]. *Ridna shchkola* [Mother School], 5, 40-47.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ministerstva osvity i nauky Ukrainy* [Electronic fund of database of Ministry of Education and Science of Ukraine]. Retrieved from <http://www.mon.gov.ua/>.
4. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Zubalii, M. D. (2010). *Formy viiskovo-patriotychnoho vykhovannia dopryzovnoi molodi* [The forms of military-patriotic education of pre-conscription youth]. Kyiv.
6. Ivashkovskiy, V. (2014). *Kontseptsiiia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia molodi Ukrainy* [The concept of military-patriotic education of youth in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 2* (pp. 28–45). Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Kaiukov, V. I. (1997). *Vykhovuiemo patriotiv Ukrainy* [We bring up patriots of Ukraine]. Kirovohrad.
8. Bekh, I. D., Zhurba, K. O., & Kyrychok, V. A. and other (2011). *Systema patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi v umovakh modernizatsiinykh suspilnykh zmin* [The system of patriotic education of children and youth in conditions of modernization of social change]. Kyiv: Pedahohichna dumka.

**Олександр Остапенко, Микола Зубалій.**

***Концепція військово-патріотичного виховання в системі освіти України (проект).***

*Запропонована концепція є основоположним програмним документом, що визначає державну політику з військово-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді України. Концепція військово-патріотичного виховання в системі освіти України має такі розділи: загальні положення; об'єкти військово-патріотичного виховання в системі освіти; ідеологічні основи військово-патріотичного виховання; організаційно-педагогічні основи; мета, завдання й головні напрями військово-патріотичного виховання дітей та молоді; інформаційне забезпечення реалізації концепції; механізми реалізації концепції; основні етапи та очікувані результати*

реалізації концепції; керівництво військово-патріотичним вихованням; джерела фінансування заходів концепції. Мета концепції полягає у створенні науково-методологічних засад для системної і цілеспрямованої діяльності закладів освіти, органів державної влади й громадськості щодо військово-патріотичного виховання молодшої людини – громадянина-патріота Української держави, готового отримати військову професію з метою захисту Вітчизни та військової служби в Збройних силах України за складних сучасних умовах.

**Ключові слова:** концепція, військово-патріотичне виховання, Україна, Збройні сили України, Вітчизна, військова служба, система освіти, органи державної влади, громадськість, ідеологічні основи, організаційно-педагогічні умови, учнівська молодь, очікувані результати, громадянин-патріот, військова професія.

**Olexandr Ostapenko, Mykola Zubaliy.**

***The concept of military-patriotic education in the System of Education of Ukraine (project).***

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskooho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

*The proposed concept is a fundamental document that defines national policy of military-patriotic education of children, pupils and students of Ukraine. The concept of military-patriotic education in the education system of Ukraine has the following sections: general provisions; objects of military-patriotic education in the education system; ideological fundamentals of military-patriotic education; organizational and pedagogical backgrounds; goals, objectives and the main directions of military-patriotic education of children and young people; information support of the concept implementation; mechanisms for implementation of the concept; main stages and expected results of the concept; management of military-patriotic education; sources of funding. The aim of the concept is to create a scientific and methodological basis for systematic and purposeful activity of educational institutions, government and publicity on military-patriotic education of young people, patriotic citizens of Ukraine, ready to receive military profession in order to protect the Motherland and service in the Armed Forces of Ukraine in difficult nowadays conditions.*

**Key words:** concept, military-patriotic education, Ukraine, Armed Forces of Ukraine, Motherland, military service, education system, public authorities, public ideological backgrounds, organizational and pedagogical conditions, students, expected results, patriotic citizens, military profession.

**Александр Остапенко, Николай Зубалий.**

***Концепция военно-патриотического воспитания в системе образования Украины (проект).***

*Предложенная концепция является основополагающим программным документом, определяющим государственную политику по военно-патриотическому воспитанию детей, учащейся и студенческой молодежи Украины. Концепция военно-патриотического воспитания в системе образования Украины имеет следующие разделы: общие положения; объекты военно-патриотического воспитания в системе образования; идеологические основы военно-патриотического воспитания; организационно-педагогические основы; цель, задачи и основные направления военно-патриотического воспитания детей и молодежи; информационное обеспечение реализации концепции; механизмы реализации концепции; основные этапы и ожидаемые результаты реализации концепции; руководство военно-патриотическим воспитанием; источники финансирования мероприятий концепции. Цель концепции заключается в создании научно-методологических основ для системной и целенаправленной деятельности учебных заведений, органов государственной власти и общественности по военно-патриотическому воспитанию молодого человека – гражданина-патриота Украинского государства, готового получить военную профессию с целью защиты Отечества и военной службы в Вооруженных силах Украины в сложных современных условиях.*

**Ключевые слова:** концепция, военно-патриотическое воспитание, Украина, Вооруженные силы Украины, Отчизна, военная служба, система образования, органы государственной власти, общественность, идеологические основы, организационно-педагогические условия, учащаяся молодежь, ожидаемые результаты, гражданин-патриот, военная профессия.

*Ігор Семененко,  
Михайло Куцкір,  
м. Ужгород*

**ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР**

**Постановка проблеми.** Питання військово-патріотичного виховання та фізичної підготовки допризовної молоді, курсантів і військовослужбовців Збройних сил України, працівників силових структур було та залишається надзвичайно актуальним. Особливого значення це питання набуває в контексті військових конфліктів та загрози територіальній цілісності держави.

Фізичне виховання – важлива частина підготовки юнаків до виконання почесного обов'язку кожного громадянина – служби в Збройних силах України. Воно є також особливим елементом навчання майбутніх воїнів – захисників нашої Вітчизни.

Завдання військово-патріотичного виховання молоді – формування почуття патріотизму, любові до свого народу, його історії, культурних й історичних цінностей; виховання громадянських почуттів і свідомості, поваги до Конституції та законів України, соціальної активності та відповідальності за доручені державні та громадські справи; формування навичок аналізу зовнішньої та внутрішньополітичної обстановки, вмінь на цій основі самостійно й адекватно оцінювати події, що відбуваються в державі й світі, свою роль та місце в цих подіях, а також у підтриманні належної обороноздатності країни.

Хортинг як комплексний вид бойового мистецтва, народжений в Україні, несе в собі як філософські так і психологічні важелі щодо виховання дітей та юнаків. Він базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів і стимулює майбутніх захисників до служби в Збройних силах України.

Морально-психологічне забезпечення бойової та мобілізаційної готовності військ (сил), бойового чергування, бойової служби, оперативної та бойової підготовки, специфічної діяльності військових формувань включає комплекс організаційних, виховних і соціально-психологічних заходів, спрямованих на підтримання постійної бойової готовності органів управління, об'єднань, з'єднань, частин і підрозділів, установ і закладів, реалізацію духовного та професійного потенціалу особливого складу під час виконання навчально-бойових завдань.

**Мета статті** – довести, що фізична підготовка допризовної молоді та курсантів військових училищ шляхом засвоєння певного арсеналу бойових елементів хортингу, психологічні особливості різних вікових груп спортсменів-хортингістів у процесі тренувань і підготовки майбутніх захисників України; військово-патріотичне виховання допризовної молоді; морально-психологічне забезпечення бойової готовності ЗСУ стимулює майбутніх захисників до служби в Збройних силах України.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

**Фізична підготовка допризовної молоді та курсантів військових училищ.**

Фізичне виховання є важливою частиною підготовки юнаків до виконання почесного обов'язку громадянина держави – служби в Збройних силах України. Фізичне виховання – особливий і незамінний елемент навчання майбутніх воїнів-захисників нашої Вітчизни.

Мета фізичного виховання полягає в тому, щоб допризовники набули фізичної загартованості, необхідної для оволодіння зброєю та бойовою технікою і перенесення фізичних навантажень, нервово-психологічних напружень, несприятливих чинників бойової діяльності. Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцненні та збереженні його здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності із захисту Батьківщини. Фізичне виховання дітей і молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямованого на формування в них

фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини. І саме хортинг як 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, стимулює майбутніх захисників до служби в Збройних силах України. Система фізичного виховання дітей та молоді з хортингу відповідає принципам індивідуального і особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення. Стратегічними цілями фізичного виховання дітей та молоді є формування в них фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу та звички до самостійних занять фізкультурою і спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя. Фізичне виховання дітей і молоді реалізується через фізкультурну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, самостійні заняття та участь у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах. Фізична підготовка допризовної молоді та курсантів військових училищ України це насамперед: 1) розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей – витривалості, гнучкості, сили, швидкості, спритності; 2) зміцнення здоров'я, загартування організму та підвищення його стійкості до впливу несприятливих чинників бойової діяльності, вдосконалення особистої фізичної підготовки, набутої на заняттях із фізичної культури; 3) оволодіння прийомами рукопашного бою, а також навичками прискореного руху, плавання та подолання різноманітних перешкод для виконання бойових завдань та надання допомоги товаришеві; 4) виховання в майбутніх воїнів дисциплінованості, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, витривалості, психічної стійкості, впевненості у своїх силах тощо.

Фізичне виховання має сприяти вихованню дисциплінованості, колективізму, товариської взаємодопомоги та формуванню стройової виправки та підтягнутості [8; 9]. Чимало з цих завдань і цілей повинно вирішуватись безпосередньо на уроках фізичної культури з першого класу, а для юнаків 10–11-х класів починають діяти ще й вимоги „Програми допризовної підготовки молоді“, в якій передбачено окремий розділ – „Прикладна фізична підготовка“. Це ускладнює, але й доповнює шкільний курс загальної фізичної культури. У випускних класах більше уваги приділяється загальнофізичній підготовці юнаків (допризовників) – одному з найважливіших чинників прикладної фізичної підготовки. Програмою цієї підготовки передбачається: подолання перешкод, метання гранати в ціль, рукопашний бій, спортивна гімнастика, рухові ігри. Вправи цих розділів розвивають витриманість і самовладання, швидкість у діях і швидкість рухових реакцій, силу та силову витривалість.

Фізична підготовка є важливою складовою частиною допризовної підготовки молоді. Її роль ще більше посилюється з перспективою створення професійної армії, оскільки основним джерелом комплектації війська буде українська молодь. Фізична підготовка спрямована на формування в юнаків міцного здоров'я, високого рівня розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості та спритності), набуття прикладних умінь і навичок. Сучасні форми та методи ведення бойових дій потребують всебічного розвитку особистості військовослужбовця, зокрема його фізичного розвитку [1; 6; 11], забезпечення максимуму ефективності, швидкості й зручності при мінімумі рухів. Різке зниження фізичних навантажень, недостатня рухлива активність учнів призводить до гіподинамії – „рухливого голоду“, в той час як оволодіння складною технікою, виконання бойових дій потребують різнобічної фізичної підготовки майбутнього воїна.

Аналіз досвіду роботи шкіл, наукових досліджень, популярної педагогічної літератури показує, що молоді люди, призвані на військову службу, слабо підготовлені фізично. Таке становище пояснюється насамперед тим, що навчальні плани загальноосвітніх шкіл передбачають лише дві-три години занять із фізичного виховання на тиждень. Крім того, недостатньо робиться для налагодження систематичних занять з дітьми та підлітками, які мають відхилення у стані здоров'я; не відпрацьована система оздоровчих заходів для юнаків, у яких медична комісія під час обстеження та приписки їх до призовних ділянок виявила різні захворювання. З метою успішної підготовки

допризовної молоді до служби в Збройних силах України і, зокрема, швидкого їх входження в умови військової діяльності на початковому етапі, в школах, гімназіях, ліцеях, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах введений обов'язковий предмет – фізична підготовка. У системі фізичного виховання допризовної молоді вона має посідати особливе місце. Рівень розвитку її компонентів – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, на думку більшості дослідників, позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я молодого покоління.

Фізична підготовка – один із найважливіших параметрів, який характеризує стан фізичних якостей і здоров'я людини. За останнє десятиліття в Україні склалась критична ситуація відносно функціонального стану допризовної молоді. Дані призовної комісії військових комісаріатів свідчать про те, що для служби в Збройних силах України не придатний кожен п'ятий допризовник. Роль шкільного виховання та його основних форм, спрямованих на прищеплення фізичної культури, є надзвичайно важливою. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки й зростання кількості нової інформації роблять навчальний процес молоді людини дедалі більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження та підвищення працездатності юнаків протягом всього періоду підготовки до служби.

Поряд із засобами фізичної культури забезпечується загальна та спеціальна фізична підготовка з урахуванням реальних умов служби майбутнього захисника України. Встановлено, що для успішного виконання професійних прийомів і дій військовослужбовців десантних підрозділів необхідні високі показники швидкості та силової витривалості (А. А. Сафонов, 1986), військовим операторам, морським піхотинцям, льотчикам – загальна витривалість (Н. П. Воронов, 1983; В. І. Іванов, 1997), екіпажам самохідних артилерійських гармат – швидкісно-силова та спеціальна витривалість (А. С. Манкуєв, 1986; В. А. Зельницький, 1997), наводчикам – швидкість, уважність, сила, координація рухів (І. А. Дерій, 1983).

Отже, для підвищення готовності молоді до опанування найважливіших військових спеціальностей потрібна фізична підготовка вже в умовах навчання юнаків у закладах освіти різних типів. Крім цього, потрібно завчасно спрямовувати молодь із певним рівнем розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості у виборі військової спеціальності. З іншого боку юнаки-призовники повинні до 16–18 річного віку досягнути такого рівня фізичної підготовленості, який забезпечував би їм швидку адаптацію до служби в Збройних силах України. Ефективним засобом для мобілізації резервних можливостей людини, формування різноманітних пристосувальних реакцій організму, підвищення ефективності його функціонування навіть за умов радіаційного забруднення є систематичні заняття фізичними вправами, оптимальна рухова активність. Тож фізична підготовка юнаків допризовного віку потребує насамперед розробки педагогічних технологій ефективного розвитку фізичних якостей учнів у процесі навчальних занять.

#### **Психологічні особливості різних вікових груп спортсменів-хортингістів у процесі тренувань і підготовки майбутніх захисників України.**

Фахівцями з Української федерації хортингу були розроблені завдання, основні засоби базової підготовки дітей-спортсменів, а також вікові етапи їх багаторічної підготовки. Так, згідно програми підготовки спортсменів у процесі багаторічної підготовки визначено три вікові зони та п'ять етапів багаторічної підготовки:

*Вікові зони:* вікова зона перших успіхів; вікова зона оптимальних результатів; вікова зона збереження високих результатів;

*Етапи багаторічної підготовки:* *перший етап* – посвячення у хортинг (6–8 років) – етап початкової підготовки; *другий етап* – загальне удосконалення (8–12 років) – етап попередньої базової підготовки юних спортсменів хортингу; *третій етап* – спеціальна базова підготовка (13–15 років); *четвертий етап* – підготовка до вищих досягнень (16–17 років); *п'ятий етап* – підготовка до вищих досягнень (старше 17 років) [2; 6].

Першочерговими завданнями та засобами *першого етапу* початкової підготовки (6–8 років) є: всебічна фізична підготовка й оволодіння основами хортингу, розвиток швидкісно-силових і функціональних можливостей, розвиток серцево-судинної та дихальної систем, залучення до змагальної діяльності, теоретичні заняття, тестування.

Тренер звертає увагу на те, що майже всі діти приходять до клубу на заняття хортингом із прагненням вчитися. Вихованці ставляться до хортингу, як до серйозної, суспільно важливої діяльності. З перших днів навчання хортингу майже всі діти намагається гарно до нього ставитися, бо на цей момент виникає певне уявлення про ідеального спортсмена (цей ідеал ще досить нечіткий, але він відіграє важливу роль у механізмі ставлення дітей до навчання). Через три-чотири місяці в окремих вихованців ставлення до тренувань змінюється, що, як правило, є результатом неправильного підходу тренера до виховного процесу. Основна причина байдужості дітей до занять, їхнього небажання відвідувати секції з хортингу – недосконалість організації тренером навчально-виховного процесу, що виявляється в недостатній активізації навчальної діяльності з хортингу. В окремих вихованців мислення направлене на надмірне захоплення вправами, що сприяють формуванню різних навичок. Важливо пам'ятати про індивідуальні відмінності дітей (впевнених та невпевнених у своїх силах) під час закріплення у них позитивного ставлення до занять хортингом. Є діти, які намагаються виявляти активність, демонструючи цим ставлення до клубу та тренера, але є й такі, які прагнуть бути непоміченими, чітко не виражають своє ставлення до клубу.

Важливе значення в навчанні хортингу має й ставлення дітей до тренера. Прийшовши до клубу, початківці, особливо ті, які відвідували дитячий садок, не відразу звикають до того, як тренер ставиться до них. Лише з часом, тривалість якого здебільшого залежить від особистих якостей тренера, встановлюються нові для дітей ділові й водночас довірливі стосунки з ними. Як правило, у 6–7 років діти не виявляють критичного ставлення до тренера, вони виконують всі його вимоги, люблять і поважають за те, що він навчає їх. Вимогливість і стриманість тренера діти пов'язують із серйозністю нового для них виду діяльності – заняттями з хортингу. Критичне ставлення з'являється в дітей 8-ми років, якщо тренер допускає помилки в навчально-виховному процесі занять хортингом. Діти восьми років перестають бути егоцентричними та велику увагу звертають на навколишній світ. Їм подобається спілкуватися з іншими дітьми, але вони хотіли б займати в середовищі своїх однолітків власне місце. Більшість дітей залюбки допомагають своїм батькам у господарстві, виявляють інтерес до молодших за себе та до старших. Найважливіше на першому етапі юних спортсменів (6–8 років) – це індивідуальний підхід тренера до кожної дитини та виявлення здібних учнів і їх попередній відбір для подальших занять хортингом, виховання зацікавленості до систематичних занять спортом, працьовитості та дисциплінованості.

*Другий етап* – загальне удосконалення (8–12 років) – етап попередньої базової підготовки юних спортсменів-хортингістів. Основними завданнями та засобами є: теоретичні заняття, тестування, вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок і вмінь. Особливу увагу потрібно звернути на те, що це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливішим для початку регулярних занять хортингом. У цьому віці потрібно звернути увагу на те, що психіка дитини різко змінюється, інколи стає нестриманою, легко провокується на конфлікти. У цей період діти бажають відчувати себе дорослішими, а тому деколи опиняються в опозиції до старших дітей. У них триває постійна внутрішня боротьба. Вони шукають героя, який був би гідним для їхнього наслідування. І цими героями стають, як правило, персонажі кінофільмів, музиканти, спортсмени та інші рекламовані герої. Небезпека полягає в тому, що діти часто не задумуються над рисами характеру, моральними принципами та ставленням до своїх ідеалів. Тож головне завдання тренера – спрямувати їх зацікавленість і створити атмосферу клубної команди з хортингу, щоб діти брали приклад у старших талановитих бійців клубу.

Отже, бойова система та мистецтво двобою побудовані саме на психологічних аспектах виховання, на загальнонародському світогляді виховної системи дітей, яка спроможна впливати на їхній розум, відволікати від шкідливих звичок, спрямовувати на здоровий спосіб життя. Одним із основних засобів профілактики відхилень у поведінці дітей, вважається засвоєння ними знань про встановлені правила й норми, формування позитивних звичок і якостей. Індивідуального підходу потребують усі діти, як сильніші, так і слабкіші. Здібні до навчання хортингу діти, як правило, легко засвоюють знання,



вміння та навички. Але іноді зазнаються (особливо, коли їх дуже захваляють), що негативно позначається на їхніх успіхах і розвитку здібностей. Тому в цьому віці індивідуальний підхід до кожного юного спортсмена повинен бути більш обґрунтований.

*Третій етап* – спеціальна базова підготовка (13–15 років) – основні завдання та засоби етапу спеціальної базової підготовки включають у себе: вправи, що спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості; рухливі ігри: регбі на м'якому покритті, міні-футбол, настільний теніс; теоретичні заняття по спеціальній програмі; змагання з форм хортингу та демонстрації базових елементів, загальної та базової підготовки. Цей вік називають пубертатним, періодом статевого дозрівання, тинейджерським, перехідним періодом і т. ін. Кожна з характеристик частково відбиває його особливості. Ділиться він на дві фази: негативну (критичну, 11–13 років) і позитивну (13–16 років). До старшого підліткового віку пріоритети міняються, у 13–15 років людина стає дорослішою та відповідальнішою. Передусім потрібно відзначити, що вік цей – складний не лише тому, що „гормони грають“. Підліток вийшов із того віку, коли все було зрозумілим і постійним. Він був дитиною, в нього були улюблені іграшки й ігри; поведінка та статус залежної від батьків особи, хоча і не в повному розумінні цього слова. При переході у пубертатний вік підліток розгублюється. Він відчуває, що щось змінилося, але не розуміє, що саме. Тож хочеться знайти нові інтереси, нових знайомих, і цей постійний безперервний пошук штовхає його поділитися цим із найближчими людьми. Він хоче розповісти всьому світу, який він неповторний, єдиний, унікальний. Та так воно, загалом, і є. Саме в підлітковому віці виникає „пубертатна криза“. Процес гормональної перебудови організму супроводжується поступовими змінами фізичного вигляду та психічної сфери. Найважливіша ознака перехідного віку – встановлення регулярної активності статевих залоз, що виявляється в дівчат – менструаціями, а у юнаків – еяколяціями, а також фазовими змінами темпів росту, формуванням відповідних пропорцій тіла та їх вторинних статевих ознак. Віковий перехідний період, упродовж якого в організмі людини відбувається складна фізіологічна перебудова, завершується досягненням статевої зрілості. Основною особливістю цього віку є різкі якісні зміни, що супроводжують усі сторони розвитку. Процес фізіологічної перебудови лише – тло, на якому протікає психологічна криза. Збільшуються ріст і вага: у хлопчиків в середньому пік „стрибка росту“, припадає на 13 років і закінчується після 15 (іноді до 18), а у дівчаток „стрибок“ зазвичай починається й, відповідно, закінчується на два роки раніше (подальший поступовий ріст може тривати ще декілька років). Зміна росту та ваги супроводжується зміною пропорцій тіла. Інтенсивний ріст кісток скелета, що досягає 6 см на рік, випереджає розвиток мускулатури та ріст судин. Усе це призводить до деякої непропорційності тіла, підліткової незграбності та частих скарг на болі в ділянці серця й грудної клітки (але від них, звичайно, в жодному разі не можна відмахуватися. Адже не завжди біль у ділянці серця можна списати на пубертатний вік). Діти відчувають себе в цей час незграбними, невмілими. Вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості, мають бути виваженими, зміни в інтелектуальній сфері розвивають здатність самостійно справлятися з тренувальною програмою. Водночас багато підлітків зазнають труднощі під час тренувань, які починають відходити на другий (у кращому разі) план через їхнє бажання, щоб усі ставилися до них як до дорослих. Вони претендують на рівні права у стосунках із старшими та йдуть з ними на конфлікти, відстоюючи свою дорослу позицію. Тому в цей період тренер має притримуватися принципу індивідуального підходу до кожного спортсмена, не забуваючи про всіх.

*Четвертий етап* – підготовка до вищих досягнень (16–17 років). Це етап подальшого удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, розкриття індивідуальних можливостей спортсменів, подальшого вдосконалення з теоретичної та тактичної підготовки. Новий віковий період – рання юність (16–17 років). Цей період вважають третім світом, що існує між дитинством та дорослістю. В цей час учень-спортсмен потрапляє на поріг реального дорослого життя та дивиться на теперішнє з позиції майбутнього, шукає сенс свого життя. Якщо розглядати розвиток тільки як зміну психологічних функцій, то всі основні новоутворення, закріплюючись та

вдосконалюючись, вже закінчилися в підлітковому віці. Але, розглядати розвиток учня-спортсмена таким чином було б помилково. Кожен віковий період важливий сам по собі в житті окремої людини, незалежно від зв'язку з іншими періодами. Адже тільки з притаманною цьому віку соціальною ситуацією розвитку відбуваються істотні зміни особистості. Нова соціальна позиція учня-спортсмена з хортингу змінює для нього значущість тренування. У порівнянні з підлітками інтерес до тренування в них підвищується, адже розвивається нова мотиваційна структура навчання. Домінуюче місце посідають мотиви, що пов'язані з самовизначенням і підготовкою до самостійного життя. Ці мотиви отримують особистісний сенс і стають дієвими. Учні-спортсмени цього віку, для яких головною метою стає навчально-тренувальна діяльність, починають розглядати навчання як необхідну базу, передумову майбутньої професійної діяльності з виду спорту хортинг. Саме у старшому віці проявляється свідоме позитивне ставлення до тренування. Юнаків цікавлять переважно ті досягнення, які будуть потрібні в подальшому житті та їх знову починає хвилювати успішність тренування. Поняття „психологічної готовності“ охоплює наявність потреб і здібностей, що дають можливість спортсмену найповніше реалізувати себе у професійній діяльності, громадському житті, майбутньому сімейному житті. Передусім, це потреба у спілкуванні з іншими людьми та здатність творчо працювати; вміння теоретично мислити, орієнтуватися в різноманітних подіях, що відбуваються в сучасному світі, який постає крізь призму наукового, теоретичного світогляду; наявність розвиненої рефлексії, за допомогою якої забезпечується свідоме та критичне ставлення до себе. Головною ознакою цього періоду є потреба юнака зайняти внутрішню позицію дорослої людини, вибрати професію, усвідомити себе членом суспільства, виробити світогляд, вибрати свій життєвий шлях. І головне завдання тренера – допомогти учневі-спортсмену у виборі життєвого шляху. Тільки реалізована, сформована ідентичність особистості (довіра до світу, самостійність, ініціативність, компетентність) дає змогу юнаку вирішити головне завдання, що ставить перед ним суспільство, – завдання самовизначення, вміння розробити свій життєвий план.

*П'ятий етап* – підготовка до вищих досягнень (старші 17 років). Цей етап завершення побудови бази загальної й спеціальної фізичної підготовки та рівня вищих спортивних досягнень. Межа переходу від підліткового до юнацького віку дуже умовна та за різними схемами періодизації припадає на різний вік. У схемі вікової періодизації онтогенезу юнацький вік було визначено як 17–21 років для юнаків і 16–20 – для дівчат. Психологи не одностайно визначають вікові межі юності. У західній психологічній традиції взагалі переважає тенденція до об'єднання дитинства та юності в єдиний віковий період, що називають періодом дорослішання. У цьому віці більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака наближається до розвитку дорослої людини. В цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності. Тому старші юнаки прагнуть до самовдосконалення та потребують додаткової уваги під час підготовки до змагань. Їм притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень. Одним із важливих виховних завдань у цей період є виховання високоморальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету хортингу. Від спортсменів цієї вікової групи можна чекати найвищих спортивних результатів [3, с. 70–74].

#### **Військово-патріотичне виховання допризовної молоді.**

Завдання військово-патріотичного виховання молоді такі: формування почуття патріотизму, любові до свого народу, його історії, культурних й історичних цінностей; виховання громадянських почуттів і свідомості, поваги до Конституції та законів України, соціальної активності й відповідальності за доручені державні та громадські справи; формування здібностей до аналізу зовнішнього та внутрішньополітичного стану, вміння на цій основі самостійно й адекватно оцінювати події, що відбуваються в державі та світі, свою роль та місце у цих подіях, а також у підтриманні належної обороноздатності країни.

Завдання ж державних органів та структур щодо військово-патріотичного виховання – інші, а саме: створення нормативно-правової бази та комплексу заходів щодо виховання патріотичних почуттів і свідомості громадян України [4]; формування

прагнення до оволодіння військовими знаннями відповідного рівня фізичної підготовки та витривалості спортсмена-хортингіста; підвищення престижу військової служби, військова професійна орієнтація молоді, формування та розвиток мотивації, спрямованої на підготовку: до захисту Української держави; служби у Збройних силах України; різних силових структурах.

Військово-патріотичне виховання молоді здійснюється за такими *напрямами*:

- *державний* – базується на забезпеченні державою системи військово-патріотичного виховання;
- *соціальний* – ґрунтується на вивченні норм моралі, їх дотриманні, орієнтований на усвідомлення пріоритету загальнолюдських цінностей та інтересів, виховання поважного ставлення до культури, історії, мови, звичаїв і традицій українського народу;
- *військовий* – передбачає вивчення: військової історії України, переможних битв українського війська; озброєння Збройних сил України та основних зразків техніки, щодо набуття початкових навичок користування ними; підвищення фізичної загартованості в інтересах підготовки до захисту державності України;
- *психолого-педагогічний* – ґрунтується на вивченні психологічних особливостей молоді, їх урахуванні в процесі підготовки юнаків до військової служби; проведенні методичної роботи з узагальненням і поширенням передового досвіду військово-патріотичного виховання, вдосконаленням форм і напрямів цієї діяльності;
- *правовий* – передбачає формування глибоких правових знань, прищеплення правової культури.

Методами військово-патріотичного виховання молоді є:

- *переконання* – формування впевненості в суспільній корисності діяльності з підготовки до захисту своєї країни [9; 10];
- *стимулювання* спортсменів-хортингістів реалізується в різноманітних формах заохочення та змаганнях; особистий приклад тренера, який має бути взірцем для молоді, вимогливим, його вміння надати доручення та перевірити виконання;
- *самопідготовка* – процес активного формування та самовдосконалення молодої людини; виховання почуття патріотизму, яке реалізується шляхом самозобов'язання, самостійного навчання та самоконтролю спортсмена-хортингіста.

Військово-патріотичне виховання здійснюється у формі лекцій, бесід, розповідей, екскурсій до музеїв військових частин, установ, підприємств, вищих навчальних закладів, зустрічей із ветеранами війни та військової служби, походів по місцям бойової слави, пошукової роботи, участі в роботі клубів і гуртків військово-патріотичного спрямування. Однією з основних форм військово-патріотичного виховання є військово-шефська робота, яка спрямована на встановлення та підтримання зв'язків із військовими частинами, вищими військовими навчальними закладами, із органами державної влади, органами місцевого самоврядування, трудовими колективами, цивільними навчальними закладами, громадськими організаціями з метою проведення спільних заходів із військово-патріотичного виховання молоді, виховання в неї громадянських почуттів і якостей. Для організації військово-шефської роботи, військової професійної орієнтації та патріотичного виховання молоді на основі пропозицій військових комісаріатів, погоджених із органами управління освітою, наказами командувачів військ оперативних командувань (начальників гарнізонів) військових частин, військові навчальні заклади, незалежно від їх підпорядкування, закріплюються за цивільними навчальними закладами з урахуванням можливості подальшого комплектування випускниками цих навчальних закладів шефських військових частин під час призову на строкову військову службу та військову службу за контрактом. *Формами* військово-шефської роботи є: організація днів відвідування військових частин із нагоди державних і військових професійних свят, днів частин, днів складання Військової присяги; запрошення представників підшефних колективів як спостерігачів під час проведення тактичних навчань, організація тематичних вечорів, зустрічей з особовим складом військових частин, сім'ями військовослужбовців; залучення молоді до участі в упорядкуванні меморіальних комплексів, пам'ятників, братських могил, інших поховань захисників Вітчизни; надання допомоги місцевим

органам виконавчої влади та органам місцевого самоврядування у створенні навчально-матеріальної бази навчальних закладів, необхідної для проведення допризовної підготовки; організація змагань із військово-прикладних видів спорту, проведення стрільб із автомата (малокаліберної гвинтівки) бойовими патронами.

Організація взаємодії органів державної влади, органів місцевого самоврядування, громадських організацій, керівників навчальних закладів, підприємств, установ із органами військового управління, з'єднаннями, військовими частинами, військовими навчальними закладами, організаціями та установами з питань військово-патріотичного виховання здійснюється на підставі договорів про співробітництво, які складаються, як правило, на рік і передбачають правові засади спільної роботи та порядок взаємодії сторін, їх взаємні зобов'язання. Як додаток до договору може бути розроблений план спільної роботи на рік, що затверджується посадовими особами, які підписують договір. Спільні заходи плануються з урахуванням інтересів сторін і визначенням розподілу їхніх повноважень й відповідальності. Загальне керівництво військово-шефською роботою здійснюється органами виховної роботи Міністерства оборони України, військ Цивільної оборони України, Прикордонних військ України, внутрішніх військ Міністерства внутрішніх справ України, а безпосереднє – органами виховної роботи Збройних сил України, управлінь оперативних командувань, відповідними органами інших військових формувань через органи виховної роботи військових частин, вищих військових навчальних закладів у взаємодії з місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, а також із зацікавленими громадськими та іншими організаціями. Для організації роботи з питань допризовної підготовки та військово-патріотичного виховання молоді у Міністерстві оборони України, Міністерстві освіти і науки України, інших центральних органах виконавчої влади, яким підпорядковані навчальні заклади, а також в управліннях оперативних командувань, військових комісаріатах, управліннях (відділах) місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування з питань управління освітою, у справах цивільної оборони, охорони здоров'я, сім'ї та молоді, фізичної культури і спорту визначаються структурні підрозділи або посадові особи, які відповідають за стан цієї роботи, організацію взаємодії та координації дій між центральними органами виконавчої влади, їх місцевими органами, навчальними закладами, військовими частинами та вищими військовими навчальними закладами.

#### **Морально-психологічне забезпечення бойової готовності ЗСУ.**

Основними напрямками виховної роботи згідно Концепції виховної роботи в Збройних силах та інших військових формуваннях України є: морально-психологічне забезпечення (МПЗ) бойової та мобілізаційної готовності військ (сил), бойового чергування, бойової служби, оперативної та бойової підготовки, специфічної діяльності військових формувань; МПЗ військової дисципліни та профілактика правопорушень; інформаційно-пропагандистське забезпечення; культурно-виховна та просвітницька робота; військово-соціальна робота.

Морально-психологічне забезпечення бойової та мобілізаційної готовності військ (сил), бойового чергування, бойової служби, оперативної та бойової підготовки, специфічної діяльності військових формувань включає комплекс організаційних, виховних і соціально-психологічних заходів, спрямованих на підтримання постійної бойової готовності органів управління, об'єднань, з'єднань, частин і підрозділів, установ і закладів, реалізацію духовного та професійного потенціалу особового складу під час виконання навчально-бойових завдань.

*Бойова готовність* – це стан військ (сил), який дозволяє їм у встановлені строки почати бойові дії, в ході яких успішно виконувати бойові завдання. Існують кілька ступенів (рівнів) бойової готовності. Ступінь бойової готовності в мирний час забезпечує своєчасний перевід військ (сил) із мирного на воєнний стан, розгортання та вступ у війну. Нарощування бойової готовності військових підрозділів, частин, з'єднань здійснюється їх послідовним переводом як від нижчого до вищого ступеня бойової готовності, так і безпосередньо в вищий ступінь бойової готовності, обминаючи проміжний, шляхом проведення комплексу організаційних, мобілізаційних, технічних й інших заходів у встановлені планами терміни. Чим вищий ступінь бойової готовності

військ (сил), тим менше часу необхідно їм для підготовки до виконання бойових задач. Найвищий ступінь бойової готовності визначається спроможністю військ (сил) до негайного виконання бойових завдань.

*Мобілізаційна готовність* – це спроможність держави, її органів влади та місцевого самоуправління, підприємств і Збройних сил до проведення мобілізації; стан військ (сил), які дозволяє їм у встановлені терміни здійснити перехід на організаційно-штатну структуру воєнного часу [5]. Рівень мобілізаційної готовності військ (сил) залежить від стану мобілізаційних можливостей держави, ступеня укомплектованості підрозділів, частин і з'єднань особовим складом, забезпечення зброєю та воєнною технікою за штатом мирного часу, їх бойової злагожденості, рівня підготовки органів управління до виконання задач щодо мобілізаційного розгортання та приведенню військ (сил) у бойову готовність.

Обсяг заходів, порядок переходу та часові нормативи визначаються мобілізаційними планами, які розробляються в мирний час.

*Бойове чергування* – це особливий вид чергування (діяльності) спеціально виділених сил і засобів, які знаходяться в більш високих у порівнянні з іншими силами та засобами ступенях бойової готовності щодо рішення запланованих або неочікуваного виниклих завдань і ведення бойових дій. Воно організується з метою своєчасного виявлення нападу противника, негайного враження найбільш важливих об'єктів, припинення порушення сухопутного, повітряного та морських кордонів.

*Бойова служба* – це комплекс заходів, що проводяться військами (силами) у мирний час для попередження неочікуваного нападу противника, зриву та послаблення його ударів, а також забезпечення інтересів держави в найбільш важливих аспектах її функціонування.

*Оперативна підготовка* – основний вид підготовки генералів, адміралів, офіцерів і органів управління стратегічної, оперативно-стратегічної, оперативної та оперативно-тактичної ланок. Головною ціллю оперативної підготовки є: набуття тими, які навчаються, глибоких оперативно-стратегічних та оперативно-тактичних знань у сполученні з опрацюванням умінь реалізовувати їх у практичній діяльності в різній обстановці; підтримання органів управління в постійній бойовій готовності, командуванні військами (силами) в процесі рішення ними оперативних завдань. Вона включає вивчення: теоретичних основ воєнної стратегії та оперативного мистецтва; будівництва своїх Збройних сил, воєнної географії, ТВД та особливостей обладнання; збройних сил інших держав, можливого характеру та способів їх бойових дій; вдосконалення практичних навичок посадових осіб в управлінні військами під час приведення їх у різні ступені бойової готовності, розгортанні, підготовці та веденні операцій (бойових дій).

**Висновки.** Питання військово-патріотичного виховання та фізичної підготовки допризовної молоді, курсантів і військовослужбовців Збройних сил України, працівників силових структур в умовах військового конфлікту та загрози територіальній цілісності держави є таким питанням національної безпеки, що потребує постійного вивчення та вдосконалення.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Допризовна підготовка : підруч. для 10–11 кл. / М. І. Томчук, Ю. В. Крамаренко, М. І. Нецадим та ін.; за ред. М. І. Томчука. – 2-ге вид., змін. і доп. – К. : Вежа, 1998. – 448 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
3. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Закон України Про військовий обов'язок і військову службу [від 07.04.2015] [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2232-12>.
5. Іллюк О. О. Щодо необхідності розробки положення про морально-психологічне забезпечення службово-бойової діяльності військ / О. О. Іллюк // Честь і закон, 2002. – № 3. – С. 27–38.

6. Конрад Н. И. Сунь-цзы – трактат о военном искусстве. – М., 1950. – 157 с.
7. Лебедь П. Подготовка офицерских кадров Сухопутных войск США // Зарубежное военное обозрение, 1996. – № 9. – С. 16–19.
8. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка : витоки, духовні цінності, сучасність / Ю. Руденко, О. Губко. – К. : МАУП, 2007. – 384 с.
9. Ситник Г. П. Розвиток концептуальних підходів щодо забезпечення національної безпеки – ключові проблеми державного управління / Г. П. Ситник // НАДУ. – К., 2003. – С. 265–277.
10. Указ Президента України „Про Военну доктрину України“ // Офіційний вісник України, 2004. – № 30.
11. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків : У 3 т. / редкол. : П. С. Сохань (відп. ред.) та ін. – К. : Наук. думка, 1990 – 1991. – Т. 1. – 592 с.

#### REFERENCES

1. Tomchuk, M. I., Kramarenko, Yu. V., & Neshchadym, M. I. (Eds.). (1998). *Dopryzovna pidhotovka: Pidruchnyk dlia 10–11 kl.* [Pre-conscription training: Textbook for 10-11 kl.]. Kyiv: Vezha.
2. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkyl* [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Zakon Ukrainy Pro viiskovyi oboviazok i viiskovu cluzhbu (vid 04.07.2015) [The Law of Ukraine On Military Duty and Military Service]. Retrieved from <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2232-12>.
5. Illiuk, O. O. (2002). Shchodo neobkhdnosti rozrobky polozhennia pro moralno-psykholohichne zabezpechennia sluzhbovo-boiovoi diialnosti viisk [As for necessity of development of position of moral and psychological support of service and combat activity of troops]. *Chest i zakon [Honor and law]*, 3, 27–38.
6. Konrad, N. I. (1950). *Sun-tsy – traktak o voennom iskusstve* [Sun Tzu. A Treatise of the art of warfare]. Moscow.
7. Lebed, P. (1996). Podhotovka ofitserskikh kadrov Sukhoputnykh voisk SShA [Training officers of US Army]. *Zarubezhnoe voennoe obrazovanie [Zarubezhnoe voennoe Review]*, 9, 16–19.
8. Rudenko, Yu., & Hubko O. (2007). *Ukrainska kozatska pedahohika: vytoky, dukhovni tsinnosti, suchasnist* [Ukrainian Cossacks pedagogics: Origins, spiritual values, modernity]. Kyiv: MAUP.
9. Sytnyk, G. P. (2003). Rozvytok konceptualnykh pidhodiv shchodo zabezpechennia natsionalnoi bezpeky – kliuchovi problemy derzhavnogo upravlinnia [Development of conceptual approaches to ensuring national security is the main problems of of state administration]. *NADU [NAPA]*, Kyiv, 265-277.
10. *Ukaz Prezydenta Ukrainy „Pro Voiennu doktrynu Ukrainy“* [Decree of the President of Ukraine „About the military doctrine of Ukraine“]. *Ofitsiyni visnyk Ukrainy [Official bulletin of Ukraine]*, 30, 2004.
11. Yavornytskii, D. I., & Sokhan, P. S. (Eds.). (1990). *Istoriia zaporizkikh kozakiv: Vol. 1* [History of Zaporozhye Cossacks]. Kyiv: Naukova Dumka.

**Ігор Семененко, Михайло Куцкір.**

***Військово-патріотичне виховання та фізична підготовка допризовної молоді, курсантів і військовослужбовців Збройних сил України, працівників силових структур.***

*У статті проаналізовані та розкриті деякі аспекти питання військово-патріотичного виховання та фізичної підготовки допризовної молоді, курсантів і військовослужбовців Збройних сил України, працівників силових структур, що є питанням національної безпеки та таким, яке набуває особливого значення в умовах військового конфлікту та загрози територіальній цілісності України. Особливу увагу в*

статті повернуто до питань фізичної підготовки допризовної молоді та курсантів військових училищ, військово-патріотичного виховання допризовної молоді, психологічних особливостей різних вікових груп спортсменів-хортингістів у процесі тренувань і підготовки їх як майбутніх захисників України та морально-психологічного забезпечення бойової готовності ЗСУ. Описано: програму підготовки спортсменів у процесі багаторічної підготовки та виділено три вікові зони й п'ять етапів багаторічної підготовки; військово-патріотичне виховання молоді, що здійснюється за напрямками: державний, соціальний, військовий, психолого-педагогічний, правовий.

**Ключові слова:** військово-патріотичне виховання, фізична підготовка, хортинг, бойове мистецтво, морально-психологічне забезпечення, допризовна молодь, спортсмен, курсант, військовослужбовець, Збройні сили України, національна безпека, почуття патріотизму.

**Igor Semenenko, Mykhaylo Kutsir.**

***Military-patriotic education and physical training of pre-conscription youth, cadets and members of the Armed Forces of Ukraine and security services.***

Trans Carpathian Regional Center for Socioeconomic and Humane Studies of the NAS of Ukraine; President of the local community of the UFH NGO in Uzhhorod (Universytetska Str. 21, Uzhhorod, Ukraine).

*The article analyses and discloses some aspects of the military-patriotic education and physical training of pre-conscription youth, students and members of the Armed Forces of Ukraine and security services. This issue is of the national security interest and particularly important in conditions of armed conflict and threats to the territorial integrity of Ukraine. Special attention in the article is drawn to issues of physical training of pre-conscription youth and cadets of military schools, military-patriotic education of pre-conscription youth, psychological characteristics of different age groups of the Horting athletes in the process of training and preparing them to become defenders of Ukraine in future and to provide moral and psychological support for the combat readiness of the Armed Forces. The author considers a training program for athletes and distinguishes three age groups as well as five stages of the training process; military-patriotic education of youth to be carried out in the following areas: political, social, military, psychological, pedagogical, legal.*

**Key words:** military-patriotic education, physical training, Horting, martial arts, moral and psychological support, pre-conscription youth, athlete, student, military, armed forces of Ukraine, national security, patriotism.

**Игорь Семененко, Михаил Куцкир.**

***Военно-патриотическое воспитание и физическая подготовка допризывной молодежи, курсантов и военнослужащих Вооруженных сил Украины, работников силовых структур.***

*В статье проанализированы и раскрыты некоторые аспекты вопроса военно-патриотического воспитания и физической подготовки допризывной молодежи, курсантов и военнослужащих Вооруженных сил Украины, работников силовых структур, являющиеся вопросом национальной безопасности и такими, которые приобретают особое значение в условиях военного конфликта и угрозы территориальной целостности Украины. Особое внимание в статье уделено вопросам физической подготовки допризывной молодежи и курсантов военных училищ, военно-патриотического воспитания допризывной молодежи, психологических особенностей различных возрастных групп спортсменов-хортингистов в процессе тренировок и подготовки их как будущих защитников Украины и морально-психологическому обеспечению боевой готовности ВСУ. Описаны: программа подготовки спортсменов в процессе многолетней подготовки и выделено три возрастные зоны и пять этапов многолетней подготовки; военно-патриотическое воспитание молодежи, которое осуществляется по направлениям: государственное, социальное, военное, психолого-педагогическое, правовое.*

**Ключевые слова:** военно-патриотическое воспитание, физическая подготовка, хортинг, боевое искусство, морально-психологическое обеспечение, допризывная молодежь, спортсмен, курсант, военнослужащий, Вооруженные силы Украины, национальная безопасность, чувство патриотизма.

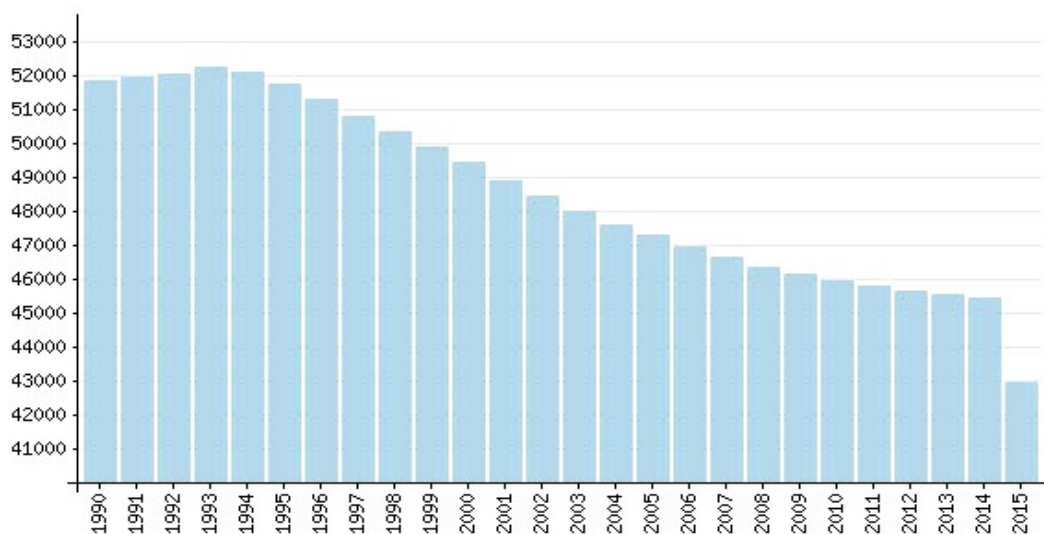
**СУТЬ ПАТРИОТИЗМА ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО УКРАИНЦА  
(ПРОЕКТ „БЕСПЛАТНЫЙ СПОРТ ДЕТЯМ“)**

**Актуальность.** Уже несколько лет молодёжь Украины, занимает „первое“ место в мире. Но, к сожалению, совсем не в детском виде спорта, а в детском алкоголизме (данные ВООЗ) [2; 4; 5; 6]. Этот диагноз, звучит страшно и даже как-то чудовищно: 1.556.000 подростков, 40 % детей в возрасте от 14 до 18 лет в нашей стране зависимы от алкоголя. В „нашем активе“ также числится „второе место“ в Европе по уровню смертности от злоупотребления алкоголем. Пиво и другие алкогольные напитки, именуемые „легкими“, активно употребляются подростками и школьниками, что приводит далеко не к лёгким последствиям. Это объясняется тем, что слабоалкогольные напитки в Украине почему-то считаются престижными и безопасными. Это ошибочное мнение закладывается в сознание людей с помощью изошрённой рекламы. Но чем бы ни вуалировали яд, он всегда остаётся ядом. А дети, остаются самым незащищённым слоем населения. Они не видят опасности, не могут заглянуть в глубь ситуации. Если взрослому человеку для перехода от систематического употребления алкоголя к патологическому необходимо 5–10 лет, то ребёнок спивается в 4 раза быстрее. Властям удобно закрывать глаза на проблему молодёжного алкоголизма, ибо у нас нет никакой антиалкогольной государственной программы, ни одного полноценного реабилитационного центра. У нас нет ничего.

По состоянию на декабрь 2011 года в нашей стране проживало 45,6 млн. человек. В 1991 году этот показатель равнялся 52 млн. человек [1; 3]. В то же время эти цифры – показатель того, как в Украине на „легких“ напитках зарабатываются деньги (с помощью качественной рекламы), уничтожая здоровье и укорачивая длительность жизни подрастающего поколения, ибо за годы независимости население Украины сократилось на 6,4 млн. человек, или более чем на 12 % (диаграмма 1).

**Цель статьи** – описать, каким образом хортинг и проект „Бесплатный Спорт Детям“ изменят показатели здоровья украинской нации в соответствии с программой возрождения культурных и духовных ценностей Украины от „благотельного фонда „Сильная Нация“.

Печальная динамика изменения численности населения Украины иллюстрируется следующим графиком:



**Диаграмма 1. Динамика изменения численности населения Украины (1990–2015 гг.)**



**Изложение основного материала исследования.** Главными альтернативами такому асоциальному образу жизни, является *крепкая семья, духовное воспитание и конечно же СПОРТ!* Но откуда взяться этим альтернативам, если практически все Дворцы культуры и спорта закрыты? Их нет. Они проданы или сданы в аренду, а те единицы из них, что остались, либо функционируют не должным образом, либо переведены на платную основу.

Средняя стоимость занятий в них составляет сегодня 200–500 грн./мес. (в зависимости от города). В год эта сумма возрастает 2400–6000 грн./мес., и это, не считая экипировки и тренировочного оборудования! А средняя зарплата украинцев – 3300 грн./мес. Поэтому большинство родителей, просто не в силах позволить себе физическое воспитание своих детей. Но при всём при этом, у подростков ежедневно находится 20-30 гривен, чтобы скинуться на выпивку и сигареты. Мы, конечно, не в силах следить за ними или отбирать алкоголь. Но мы можем, качественно изменить их досуг, предоставив им место и возможность работать над собой и над своим телом. Учитывая колоссальный объём рекламы алкоголя во всех средствах массовой информации, спорт априори должен быть бесплатным! А власть уже давно должна отменить все рекламы на алкоголь, „легкие напитки“ и сигареты. Никакие деньги за полученную рекламу не смогут возродить здоровый образ жизни наших соотечественников, повысить рождаемость сильной нации и т. д. Настоящий авторитет нашей нации в Европе ни алкоголь, ни его реклама не приносят.

Проект „Бесплатный Спорт Детям“, вопреки широкомасштабной алкогольной пропаганде и рекламе, позволит увеличить число детей от 6 до 14 лет, занимающихся спортом в нашей стране, на 60 %, то есть до 660 000, сэкономит деньги Министерства охраны здоровья, финансы и время Министерства вооруженных сил, уменьшит преступность, чем облегчит работу МВД Украины. Мы приглашаем к сотрудничеству каждого, кому не всё равно, каким будет будущее нашей Украины. Проект имеет долгосрочную основу и разбит на три этапа, которые, пересекаясь друг с другом, только увеличивают его синергический эффект.

**Этап № 1.**

**Цель: 10 бесплатных клубов в 10 районах Киева** (Оболонский, Деснянский, Подольский, Святошинский, Шевченковский, Днепровский, Соломенский, Печерский, Дарницкий, Голосеевский).

**Время реализации: 2015 р. – 2017 г.**

**Этап № 2.**

**Цель: 24 бесплатных клуба в каждой области** (Винницкой, Волынской, Днепропетровской, Донецкой, Житомирской, Закарпатской, Запорожской, Ивано-Франковской, Кировоградской, Луганской, Львовской, Николаевской, Одесской, Полтавской, Ровенской, Симферопольской, Сумской, Тернопольской, Харьковской, Херсонской, Хмельницкой, Черкасской, Черниговской, Черновицкой и г. Симферополе).

**Время реализации: 2016 р. – 2018 р.**

**Этап № 3.**

**Цель: открытие бесплатных детских спортивных клубов в каждом городе Украины** (Авдеевка, Александрия, Александровск и т. д.).

**Время реализации: с 2017 р. – в зависимости от возможного финансирования и инициативности самого населения Украины.**

Базовый спортивный клуб в соответствии с планом будет включать в себя зал для единоборств с зоной для силовых тренировок. Перед каждым клубом будет оборудована спортивная площадка с турниками и брусьями, детскими горками и песочницей, чтобы даже самые маленькие представители нашей страны могли брать пример с занимающейся спортом, здоровой и сильной молодёжи.

Организаторы проекта провели предварительные переговоры со многими инструкторами, которые с радостью согласились вести *бесплатные тренировки для детей*. И всех этих тренеров объединяет одна отличительная черта: они патриоты Украины, кандидаты в мастера или мастера спорта по хортингу.

Хортинг – національний вид спорта в нашей стране. Это единоборство, зародившееся на своей родине – в Украине. Национальная программа „Хортинг“ включает формирование у молодёжи силы и умений защитить себя, родных и страну от нападений извне, приобщение её к здоровому образу жизни, развитие духовности и укрепление нравственных основ общества. Именно на умение защитить себя, своих близких и свою страну направлено боевое воспитание хортингиста. Философия украинского национального вида спорта хортинг основывается на осознании законов мира и его принципов через самосовершенствование и воспитание.

„Сила и Честь!“ – в этих двух коротких словах девиза заложена непобедимая формула современного самовоспитания хортингиста, закалки его характера, философия древнего учения, служащего на пользу людям. Основным аспектом воспитания молодёжи в системе хортинга считается патриотизм. Только настоящий патриот Украины будет готов к защите Родины. Хортинг выводит патриотизм на уровень главной национальной ценности, крайне необходимой сегодня. В процессе обучения и тренировки педагоги объясняют ученикам-хортингистам, что патриотизм является высшей формой проявления духовности. В каждом бесплатном клубе, а позже и в каждом учебном заведении, в каждом классе появятся секции хортинга, которые будут нести свет, здоровье и надежду на счастливое будущее нашей страны. Заниматься им могут все желающие независимо от материальных возможностей и „заинтересованности“ иностранных специалистов, в то время как в других федерациях и видах спорта самые подготовленные спортсмены „улетают“ за границу.

Наконец, немаловажно и то, что у детей появятся среда и место, куда они смогут приходить регулярно и где к ним будут относиться уважительно и дружелюбно; откуда они уйдут с хорошим настроением, чтобы вернуться.

В Украине клубы, станут местом, где рождается сплоченный коллектив и настоящая дружба. И тогда наша украинская молодёжь начнёт занимать первые места не только в единоборствах, но и других видах спорта.

Сегодня мы нередко задумываемся о том, как драматически всё поменялось за несколько последних десятилетий. Помните ли как в детстве, читая сказку или рассказ, вы уверенно могли разобраться, что хорошо, а что плохо, где добро и где зло. Но что происходит с нами сейчас? Мы спокойно наблюдаем гей-парады, как будто это каное-то праздничное шествие, а не бесстыдная пропаганда мужеложства. Практически все спортивные мероприятия, которые должны прививать молодёжи любовь к спорту и здоровому образу жизни, идут рука об руку с рекламой алкоголя, тем самым вызывая зависимость совсем к другому продукту. Почему-то уже ни один матч по футболу не проходит без пива, бокс ассоциируется не так с силой и мужеством, как с водкой „Nemiroff-№1 у світі“, реклама „легкого напитка“ – с навязчивым и неуместным в данном случае слоганом „С гордостью за Украину“. Разве можно этим гордиться? У настоящих патриотов Украины после таких реклам сердце разрывается на куски. По данным статистики [2; 4; 5; 6], в наших подростков ежегодно вливаются миллионы тонн пива, алкоголя; ежедневными скандалами разбиваются семьи; под воздействием алкоголя совершаются тысячи преступлений, болеют и умеряют миллионы людей разного возраста. Вот какой плачевный результат употребления этих замечательных, прохладительных, „легких напитков“ и алкоголя! Такие рекламы – преступление перед детьми, преступление против всего народа. За рубежом подобные рекламы не разрешены – это результат работы власти, которая практически действиями способствует здоровому образу жизни и укрепляет моральные ценности своего народа. Уважение и совесть, честь и достоинство – вот к каким качествам должен стремиться каждый человек. Вот это модно и стильно! И хранить эти ценности нужно, не только на своих страничках в социальных сетях как афоризмы, а прежде всего в своей душе, в своём сердце.

В душе каждого из нас есть своя внутренняя „планка“, ниже которой он не опустится ни при каких обстоятельствах. Только высота этой „планки“ у каждого своя. У кого-то – на высоте собственного роста, у кого-то – на уровне плинтуса. И чем она ниже у человека, тем проще через неё переступить.

Как утверждают социологи, 90 процентов современных подростков пробовали легкие наркотики или курили – в результате безразличие друг к другу, эгоизм и равнодушие к чужим, а иногда и к родным детям. Тренеры хортинга стремятся воспитать детей и молодежь на моральных принципах, убеждении, что пить, курить, колоться и т. п. – это действительно плохо, не достойно человека разумного. Каков круг общения тех, кто уже пристрастился к вредному зелью или напитку? Он напоминает затхлую тюремную камеру, из которой нет до срока выхода. В этой камере ненастоящие друзья, которые считают своей высшей доблестью то, что они, как могила, ничего никому не расскажут (не в этом ли кроется причина первого неверного шага?). Настоящие друзья – это те, кто за здоровый образ жизни, за всестороннее развитие, за перспективу в жизни.

Но жизнь неумолима: какой круг общения – такой результат. Тренеры хортинга стремятся очистить круг человеческого общения от скверны, воспитать моральное поколение молодёжи, моральное общество. Любая страна погибнет в безудержной наркомании, пьянстве, разврате, коррупции и тому подобных человеческих извращениях. Так как же воспитать морально здоровым, защищённым, любящим и берегущим свою страну целое поколение молодёжи?

Не предлагая панацеи от всех социальных бед, мы всё же готовы предложить свою программу действий от „благодетельного фонда „Сильная Нация“.

#### **Программа возрождения культурных и духовных ценностей Украины от „благодетельного фонда „Сильная Нация“.**

Спорт! Мотивация рядового человека к занятию спортом. Да, строятся в больших городах Фитнес-центры, и при БОЛЬШОМ желании можно, заплатив деньги, покататься, например, на коньках. Люди по своей натуре, к сожалению, ленивы. Но если большого желания и больших денег нет, то простой нормальный человек пойдет, купит баночку какого-то „легкого напитка“ и посидит перед телевизором. Но как мотивировать простого рядового „лентяя“? А очень просто. Соревнованиями. Соревнованиями для простого человека.

Нужно строить не фитнес-центры, которые могут позволить себе далеко не все, а обычные спортплощадки. Футбольные поля, столы для настольного тенниса, волейбольные, баскетбольные, гимнастические площадки. Все это должно быть *доступно и бесплатно* и работать в любое время. Там можно, например, каждый день проводить игры. Улица на улице, команда на команду. Лучшие будут представлять район. Все это должно быть доступно для всех возрастов и по многим видам спорта. Естественно, должны быть и призы. Например, поездки выигравших команд на море, в санатории, в другие города или страны. Должны быть организованы спортивные дни, в которые очень желательно, чтобы приходили местные чиновники поболеть за свои команды, на своём участке ответственности. Вот это и будет сближать депутата и его электорат. И не нужно будет каждый год-два-три устраивать очередные выборы, выбрасывать из бюджета миллионы долларов, заработанных нашими же соотечественниками. А ведь намного полезней было бы реинвестировать эти средства, брошенные в предвыборную говорильню, в ту же спортивную инфраструктуру, в здоровье детей и молодёжи. Таким образом, государство сэкономило бы на здравоохранении, подняло бы оборонную мощь страны и улучшило свои международные рейтинги. В свою очередь, рост мировых рейтингов нашей страны позволит привлечь дополнительные инвестиции в Украину для реанимационных программ и неотложных реформ.

Большинство детей нашей страны воспитывает телевидение и улица. Они впитывают вредные привычки, словно светлые губки, мёртвую воду. Мы часто общаемся с ними, говорим на острые и болезненные темы, ибо хотим воспитать их честными, сильными, добрыми. Они всей душой хотят и должны развиваться – за ними будущее Украины. Но если их воспитает улица, сигареты и пиво – это будущее будет далеко не

радужное. Народные депутаты, политики, бизнесмены, родители, загляните поглубже в свою душу, нет ли там капли сожаления о том, что мы недостаточно для них сделали? Что мы можем дать им гораздо больше! Кто, если не мы с Вами, поможет нашим детям? Каждая сигарета во рту мальчишки – это рана на теле всей страны. И ответственность за это лежит на нас с Вами. Помните: каждый бесплатный спортивный клуб – это шанс для многих детей вырасти здоровыми, сильными и достойными гражданами Украины.

Задумайтесь о ценностях, на которых воспитываются наши дети. Мы хотим, чтобы они стали добрыми и заботливыми людьми, хотим выработать в них чувство достоинства, наставить их на добрые дела. Так, что мы сделали, чтобы заложить в их души это семя добра? Какой пример мы показываем? Поддерживаем ли хоть один социальный проект? Хоть одну семью, одного ребёнка нуждающегося в Нашей помощи?

Если каждый из нас проанализирует свои чувства, выберет инициативу, которая будет по душе, и пожертвует на неё, сколько сможет, то результат будет ошеломляющий! Результат, в который Вы вложили частичку своей души.

Если же мы с вами ничего не предпримем, наши дети станут поколением, лишённым полноценной жизни, живущим на самой короткой её дистанции, ведь мы как родители знаем, что влияние табака, наркотиков и реклама алкоголя только усугубляют дело, лишают целое поколение молодёжи здоровья и будущего.

Проект „Бесплатный Спорт Детям“ нацелен на то, чтобы восполнить недоразвитость спортивной инфраструктуры, запроектированной государственными структурами, предложить новые решения, технологии здоровья и максимально увеличить доступность к ним детей, подростков, молодёжи, – всех, кто стремится к здоровому образу жизни, дружит со спортом и строит своё будущее на этом надёжном фундаменте. Согласно основам любой идеологии, главным правилом всех планов и программ является „прогностическая функция“ (т.е. её направленность, ориентация на будущее). В программе нашего фонда такой основой выступает любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Стратегическими задачами фонда являются: продление среднего возрастного минимума для жителей страны; повышение самооценки и уверенности их в себе; борьба с популяризацией и рекламой алкогольных и табачных изделий, от употребления которых заметно деградирует самая продуктивная часть общества – молодёжь; содействие государству в подъёме обороноспособности страны путём физической подготовки будущих сознательных бойцов, защитников державы.

Главные слова и понятия, которые отображают наши стремления и цели, – это: **ЗДОРОВЬЕ, ЧЕСТНОСТЬ, СИЛА, САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ, УВАЖЕНИЕ, ПРЕДАННОСТЬ**. Они являются „опорой“ нашей программы и философии, смысл которой нацелить молодёжь на самообразование, на здоровый образ жизни. Заботиться о младших и уважать старших, быть честным перед собой, своими коллегами и своей страной.

В качестве ближайшей практической акции Украинской федерации хортинга, организованной совместно с „Хортинг-Патриот“, федерацией военно-спортивного хортинга и проектом „Бесплатный Спорт Детям“, 8–9 сентября 2015 года в Мариинском парке Киева пройдет спортивный фестиваль „Крепатура“. Его цель – продемонстрировать детям и молодёжи технику хортинга на открытой тренировке на двух коврах (80–90 м<sup>2</sup>).

Таким образом, можно сделать **выводы**: хортинг, проект „Бесплатный Спорт Детям“, программа возрождения культурных и духовных ценностей Украины от „благотельного фонда „Сильная Нация“ поддерживают основную идеологическую ось общества „индивид-коллектив“ – каждый своими средствами и своим примером здорового образа жизни, сориентированного на весь социум.

Миссия украинцев сегодня – показать всей Европе, что мы за здоровый образ жизни, как это завещали нам наши отцы. Их заветы напоминают нам, что наши богатыри испокон веков обладали могучей силой, железным здоровьем и добрым

сердцем. Что мы, как и наши предки, должны быть преданы своей земле и служить ей верой и правдой. Наша миссия – развеять устоявшиеся мнения о пристрастии украинской нации к алкоголю и табаку. И мы возрастим порядочных, здоровых, сильных и преданных патриотов своей страны, нашей Украины.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Мы держим первое место в Восточной Европе по детскому и подростковому алкоголизму!!! [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://inpress.ua/ru/society/10844-detskiy-alkogolizm-v-ukraine-bet-vse-rekordy>.
2. Тюркская история Украины – Независимость Украины – 2... [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.utro.ua/ru/zhizn/ukraina\\_zanyala\\_pervoe\\_mesto\\_v\\_mire\\_po\\_urovnyu\\_detskogo\\_alkogolizma\\_4a07e5e719b64#close](http://www.utro.ua/ru/zhizn/ukraina_zanyala_pervoe_mesto_v_mire_po_urovnyu_detskogo_alkogolizma_4a07e5e719b64#close).
3. Украина – мировой лидер по детскому алкоголизму [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.segodnya.ua/ukraine/ukraina-%E2%80%93-mirovoj-lider-po-detckomu-alkoholizmu.html>.
4. Украина занимает первое место по уровню детского алкоголизма — ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://racurs.ua/news/11533-ukraina-zanimaet-pervoe-mesto-po-urovnu-detskogo-alkogolizma-voz>.
5. Курило И. А. Тенденции рождаемости в Украине за последние сто лет / И. А. Курило [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://demoscope.ru/weekly/2011/0453/analit04.php>.
6. Статистика населения Украины [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://ukrmap.org.ua/Statistika\\_nasel.htm](http://ukrmap.org.ua/Statistika_nasel.htm).

#### **REFERENCES**

1. *My derzhim pervoe mesto v Vostochnoi Evrope po detskomu i podrostkovomu alkoholizmu* [We hold the first place in the Eastern Europe on child and adolescent alcoholism !!!]. Retrieved from <http://inpress.ua/ru/society/10844-detskiy-alkogolizm-v-ukraine-bet-vse-rekordy>.
2. *Tiurskaia istoriia Ukrainy – Nezavisimost Ukrainy – 2...* [Turkic history of Ukraine - Ukraine's independence - 2 ...]. Retrieved from [http://www.utro.ua/ru/zhizn/ukraina\\_zanyala\\_pervoe\\_mesto\\_v\\_mire\\_po\\_urovnyu\\_detskogo\\_alkogolizma\\_4a07e5e719b64#close](http://www.utro.ua/ru/zhizn/ukraina_zanyala_pervoe_mesto_v_mire_po_urovnyu_detskogo_alkogolizma_4a07e5e719b64#close).
3. *Ukraina – mirovoj lider po detskomu alkoholizmu* [Ukraine - the world leader in child alcoholism]. Retrieved from <http://www.segodnya.ua/ukraine/ukraina-%E2%80%93-mirovoj-lider-po-detckomu-alkoholizmu.html>.
4. *Ukraina zanimaet pervoe mesto po urovniu detskoho alkoholizma* [Ukraine ranks first in terms of children's alcoholism - VOZ]. Retrieved from <http://racurs.ua/news/11533-ukraina-zanimaet-pervoe-mesto-po-urovnu-detskogo-alkogolizma-voz>.
5. Kurilo, I. A. *Tendentsii rozhdaemosti v Ukraine za poslednie sto let* [Fertility trends in Ukraine for the last hundred years]. Retrieved from <http://demoscope.ru/weekly/2011/0453/analit04.php>.
6. *Statistika naseleniia Ukrainy* [Population Statistics of Ukraine]. Retrieved from [http://ukrmap.org.ua/Statistika\\_nasel.htm](http://ukrmap.org.ua/Statistika_nasel.htm).

**Олексій Паращенко.**

***Суть прояву патріотизму справжнього українця (проект „Безкоштовний Спорт Дітям“).***

*У статті описано, яким чином хортинг і проект „Безкоштовний Спорт Дітям“, а саме: 10 безкоштовних клубів у 10 районах Києва; 24 безкоштовних клуби в областях України; відкриття безкоштовних дитячих спортивних клубів у великих містах у три етапи змінять показники відродження здорової української нації; сприятимуть здійсненню програми відродження культурних і духовних цінностей України від благодійного фонду „Сильна Нація“. Автором статті наголошено, що вже декілька років діти й молодь України займають „перше“ місце у світі у зовсім не дитячому*

занятті – в дитячому алкоголізмі (за даними ВООЗ); а також „друге“ місце у Європі за рівнем смертності від зловживання алкоголем, адже пиво та інші алкогольні напої, які називаються „легкими“, активно вживаються підлітками й школярами. Головні альтернативи такого способу життя – міцна сім'я, духовне виховання та спорт.

**Ключові слова:** хортинг, проект „Безплатний Спорт Дітям“, благодійний фонд „Сильна Нація“, здоров'я, чесність, сила, самовдосконалення, повага, відданість, дитячий алкоголізм, три етапи, безкоштовні клуби, діти та молодь України, здоровий спосіб життя, міцна сім'я, духовне виховання, спорт, спортивний фестиваль „Крепатура“.

**Oleksiy Parashchenko.**

***The essence of true patriotism of a Ukrainian citizen (Project „Free Sport for Children“).***

Head of the charity fund „Strong nation“ (Kyiv, Trostyanetska str. 6-G).

*This article describes how Horting and the Project „Free Sport for Children“, which should be implemented in three stages can change the indicators of health recovery of the Ukrainian nation. Namely, there should be opened 10 free Horting clubs in 10 districts of Kyiv city, and further 24 free clubs in 24 regions of Ukraine. This project will facilitate the program of cultural and spiritual values development in Ukraine proposed by the Charitable Foundation „Strong Nation“. The author of the article noted that for the past several years, children and youth of Ukraine possessed the first place in the world in a mainly adult habit – alcoholism (according to WHO); and second place in Europe in terms of deaths from alcohol abuse, since beer and other alcoholic beverages, which are called „light drinks“, has been actively used by teenagers and students. The main alternative to this way of life is a strong family, spiritual education and sport.*

**Ke ywords:** Horting, Project „Free Sport for Children“, Charity Fund „Strong Nation“, health, honesty, strength, self-perfection, respect, devotion, children's alcoholism, three stages, free clubs, children and young people of Ukraine, healthy lifestyle, strong family, spiritual education, sports, sports festival „Krepatura“.

**Алексей Паращенко.**

***Суть проявления патриотизма настоящего украинца (проект „Бесплатный Спорт Детям“).***

*В статье описано, каким образом хортинг и проект „Бесплатный Спорт Детям“, а именно: 10 бесплатных клубов в 10 районах Киева; 24 бесплатных клуба в областях Украины; открытие бесплатных детских спортивных клубов в больших городах в три этапа изменяют показатели возрождения здоровой украинской нации; содействуют осуществлению программу возрождения культурных и духовных ценностей Украины от благотворительного фонда „Сильная Нация“. Автором статьи отмечено, что уже несколько лет дети и молодежь Украины занимают „первое“ место в мире в совсем не детском занятии – в детском алкоголизме (по данным ВОЗ); а также „второе“ место в Европе по уровню смертности от злоупотребления алкоголем, ведь пиво и другие алкогольные напитки, которые называются „легкими“, активно употребляются подростками и школьниками. Главные альтернативы такого образа жизни – крепкая семья, духовное воспитание и спорт.*

**Ключевые слова:** хортинг, проект „Бесплатный Спорт Детям“, благотворительный фонд „Сильная Нация“, здоровье, честность, сила, самосовершенствование, уважение, преданность, детский алкоголизм, три этапа, бесплатные клубы, дети и молодежь Украины, здоровый образ жизни, крепкая семья, духовное воспитание, спорт, спортивный фестиваль „Крепатура“.

**ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ  
ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ФІЛОСОФСЬКЕ І  
ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ЯК  
ВИДУ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА**

---

УДК 159.953.5-057.87

*Ніна Зубалій,  
м. Київ*

**ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ  
ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
(НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)**

*Актуальність.* У системі ставлень особистості до діяльності, ставлення до навчання є однією з основних моделей психолого-педагогічних утворень. Аналіз літератури з цієї проблеми [1; 4; 5; 6; 8] засвідчує, що дослідженню змісту ставлення студентів до навчальної діяльності з фізичного виховання і спорту у психолого-педагогічній науці приділяється недостатня увага. Між тим, вивчення змісту ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання і спорту набуває важливого наукового та практичного значення. Адже воно тісно пов'язане з формуванням особистості студента під час навчання у вищому навчальному закладі. А від того, як дане питання розглядається у психолого-педагогічній науці, залежить подальша робота з формування у студентів професійних умінь, ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання і спорту у вищому навчальному закладі.

Ми розглядаємо ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання і спорту як своєрідне психолого-педагогічне утворення у структурі особистості студента. Воно є одним із особливих видів ставлення до інтелектуальної та практичної діяльності, що формується у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Тобто ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання і спорту є окремим видом ставлення студентів до навчання, яке визначається вибіркоким, суб'єктивним ставленням до навчальної діяльності з фізичного виховання і спорту. У зв'язку з цим навчальна діяльність із фізичного виховання і спорту розглядається як специфічна форма пізнавальної діяльності студента, спрямована на забезпечення його інтелектуальних і фізичних потреб, оволодіння досвідом попередніх поколінь, зафіксованим у матеріальній, духовній і фізичній культурі суспільства.

*Метою* даного дослідження є вивчення й аналіз змісту та структурних компонентів позитивного ставлення студентів до навчально-тренувальної діяльності з фізичного виховання та багатоборства хортинг.

*Постановка проблеми.* Вивчення й аналіз літературних джерел і психолого-педагогічних досліджень, у яких розглядається ставлення студентів до навчання з різних предметів й видів спортивної діяльності, показує, що більшість авторів не визначають його змістову сутність, не піддають глибокому науковому аналізу. До цього часу не вирішено питання про введення ставлення студентів до навчальної діяльності з фізичного виховання і спорту в систему категорій психологічної науки. У жодному з існуючих психологічних словників ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання та спорту спеціально не розглядається. В основному у словниках розкривається сутність терміна „ставлення“. Так, у словнику „Психологія“ за загальною редакцією А. В. Петровського і М. Г. Ярошевського відзначається, що ставлення характеризується як взаємозв'язок між соціальними спільностями та їх якостями, що виникають у процесі спільної діяльності. Автори розрізняють ставлення групові (на рівні зайнятих тією чи іншою діяльністю груп), міжособистісні (на рівні взаємозв'язків між людьми в групах) і особистісні (наприклад, емоційно-вольові установки суб'єкта у ставленні до себе або афективне ставлення до іншої людини) тощо [6].

Поняття „ставлення“ використовується як базова категорія в теорії ставлень, розроблений В. М. М'ясищевим. Дослідник розробив і сформулював теоретичні положення щодо сутності психологічних ставлень. За його твердженням, психологічні ставлення людини в розгорнутому виді являють собою цілісну систему індивідуальних, вибіркоких, свідомих

зв'язків особистості з реальними сторонами об'єктивної дійсності. Автор включає в структуру психологічної діяльності особистості психічні процеси, психічні стани, властивості й ставлення [5]. Інші вчені, досліджуючи психічні явища, описують найрізноманітніші властивості ставлення. Наприклад, О. Ф. Лазурський, М. Д. Левітов [6], С. Л. Рубінштейн [7] розглядають ставлення як спрямованість особистості. В. В. Богословський аналізує ставлення з точки зору взаємозв'язку його з волею, емоціями, інтелектом. О. Г. Ковальов пов'язує ставлення з активністю особистості. В. О. Ядов розглядає ставлення як позицію, Д. М. Узнадзе – як установку. О. Д. Алферов, розглядаючи ставлення як позицію, зазначає, що воно мінливе, ситуативне, змінюється під впливом нових чинників до того часу, поки не сформується стійке ставлення й не закріпиться у свідомості особистості як позиція [1]. Цей вид ставлення застосовується у фізичному вихованні й спортивній діяльності студентів вищих навчальних закладів.

Розглядаючи потреби в структурі ставлення, О. М. Леонтьєв, В. М. М'ясищев [5] та інші відзначають, що ставлення впливає на виникнення якісно нової психічної форми потреб, коли людину стимулює до дії не безпосередня потреба у чомусь, а прагнення до нового переживання – до оволодіння, наприклад, новими знаннями, до досягнення успіху в певній активній діяльності. Прагнення до оволодіння досягненням вважається формою самовираження ставлення, його активного функціонування. Із задоволенням певних потреб особистості змінюється і її ставлення до активної діяльності. В цьому випадку потреба виступає як носій ставлення, а ставлення, у свою чергу, активізує задоволення потреб особистості в певній активній діяльності, в тому числі й у навчально-тренувальній діяльності з фізичного виховання та спорту.

Пережите ставлення особистості до навчання виявляється також в емоціях. У дослідженнях Г. С. Костюка, А. К. Маркової та інших розглядаються питання емоційного клімату, необхідного для створення й підтримання позитивного ставлення до навчання. Вчені виділяють позитивні емоції, пов'язані з навчальним закладом; емоції, обумовленні діловими взаєминами з товаришами, викладачами; емоції, пов'язані з усвідомленням особистістю своїх можливостей у досягненні успіхів у навчальній діяльності, в подоланні труднощів, у вирішенні складних навчальних завдань; емоції, що викликані новим і цікавим навчальним матеріалом; емоції, що виникають під час оволодіння прийомами самостійного добування знань, новими способами вдосконалення своєї навчальної роботи та самостійної освіти. Дослідники відзначають, що емоції та почуття, відіграючи велику роль у виникненні й закріпленні ставлення, характеризують емоційний аспект ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання і спорту [3; 4].

Досліджуючи зв'язок ставлень і здібностей особистості, Г. С. Костюк, С. І. Рубінштейн, В. З. Чудновський [8] та інші приходять до висновку, що рівень здібностей залежить від характеру зв'язків із ставленнями особистості. Якщо властивості особистості суперечать її ставленням, то рівень здібностей її знижується. І навпаки, коли ці суперечності долаються й досягається відповідність між властивостями індивіда, необхідними для навчальної діяльності, то позитивне ставлення до цієї діяльності й рівень здібностей максимально підвищується. Тому ставлення до активної навчальної та тренувальної діяльності, зберігаючи властивість відносної самостійності, дійсно взаємодіє з важливими компонентами психічної діяльності особистості, пов'язаною з процесом навчання і тренування, яке не суперечить її ставленням.

Отже, вивчення й аналіз наукових досліджень показує, що провідною ідеєю психологічного аналізу змісту позитивного ставлення до навчання є системне відображення у свідомості особистості об'єкта відображення. Тобто навчання та тренування є активною діяльністю, спрямованою на оволодіння змістом наукового знання, а ставлення є специфічною формою психічного відображення дійсності. У багатьох проаналізованих дослідженнях однозначне визначення ставлення до навчання й тренування відсутнє. Його невизначеність привела дослідників до різної інтерпретації цієї специфічної форми психічного відображення: свідоме ставлення, негативне ставлення, відповідальне ставлення, позитивне ставлення тощо. Тому більшість учених-психологів розглядають його як складне відображення у психічних процесах і в свідомості особистості змісту й значення навчання, способів навчальної діяльності, спеціально організованих впливів і умов. Отже, узагальнюючи аналіз наукових досліджень із зазначеної теми, не можна не відзначити, що ставлення до навчання характеризується єдністю та взаємозв'язком різних видів ставлень до найрізноманітніших аспектів



навчальної діяльності з фізичного виховання та спорту. В його структурі чітко простежується мотиваційно-цільовий, змістовний, морально-вольовий і емоційний компоненти, які є предметом навчання студентів у вищому навчальному закладі.

**Результати дослідження.** Для проведення експериментальної виховної роботи застосовувався системний підхід до формування у студентів кожного компонента позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання та хортингу – національного виду спорту України. Розподіл студентів на три групи відповідно сформованим рівням ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання та тренування з хортингу дав можливість диференційовано підходити до формування в них компонентів позитивного ставлення. Зміст, форми і методи їх формування підбиралися з урахуванням особистісних й індивідуальних якостей студентів і рівнів сформованості в них ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання та тренування з хортингу.

У процесі виховної роботи зі студентами з негативним ставленням до навчально-тренувальної діяльності з фізичного виховання та хортингу насамперед створювалися сприятливі умови для подолання невпевненості у виконанні тієї чи іншої вправи, застосовувалися стимулюючі впливи та мотивування, які викликали позитивні емоційні переживання й мотиви до активної навчально-тренувальної діяльності з фізичного виховання та хортингу. Основними стимулами були такі: створення ситуацій успіху, гласність досягнень студентів, заохочення занять фізичним вихованням та видом спорту хортинг, переконання словом і прикладом, оцінювання отриманих результатів тощо. Великого значення надавалося формуванню у студентів на заняттях із фізичного виховання і спорту умінь самостійно займатися фізичними вправами, організацією самостійних тренувань з хортингу, проведенням роз'яснювальної роботи, виконанням індивідуальних завдань, складанням нормативів з урахуванням рівнів їхньої фізичної підготовленості. У процесі виховної роботи зі студентами із ситуативним ставленням до навчальної діяльності з фізичного виховання і спорту основна увага приділялася, поряд із мотивацією, отриманню ними системи знань із фізичної культури і спорту. Вирішальне значення у вихованні у цих студентів когнітивного компонента позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання і спорту мало оптимальне поєднання роботи з формування в них всебічних знань із фізичної культури і спорту й переконань у необхідності регулярно займатися фізичними вправами. Для закріплення у студентів усвідомленого бажання регулярно займатися фізичними вправами під час навчання в інституті, велика увага приділялася позанавчальній роботі, тренуванням у секції з хортингу та самостійним заняттям за місцем проживання. З цією метою викладач фізичного виховання дотримувався таких педагогічних умов: кожного разу звертав увагу на перспективу, пов'язану з необхідністю розвитку основних фізичних якостей і підвищення фізичної підготовленості, створював такі ситуації, які спонукали студентів до набуття й застосування отриманих знань у процесі самостійного вивчення фізичних вправ, виконання обов'язків капітана команди, судді спортивних змагань тощо.

У процесі формування позитивно дієвого ставлення проводилася поглиблена робота із розвитку у студентів усвідомленої активності й звички до навчально-тренувальної діяльності з фізичного виховання та спорту. Основна увага була зосереджена на регулярних самостійних заняттях фізичними вправами та досягненні ними високого рівня фізичної підготовленості. У розвитку активності на заняттях із фізичного виховання і спорту викладач також урахував схильність студентів до виявлення самостійності під час тренувань із хортингу. Для цього на заняттях створювались такі ситуації, в яких вони реалізовували цю схильність і завдяки цьому розвивали свої вміння самостійно займатися фізичними вправами та вивченням прийомів із хортингу. Основним у формуванні у студентів звички до занять фізичними вправами був метод вправ, який базувався на вимогах багаторазового їх повторення. За допомогою набутих умінь самостійно займатися фізичними вправами та вивчати прийоми з хортингу, розробки індивідуальних завдань, складених на основі рівнів фізичної підготовленості, організації систематичних самостійних занять і тренувань із хортингу та проведення індивідуальної роботи, у студентів вироблялася активність і формувалася звичка регулярно займатися фізичними вправами у вищому навчальному закладі й за місцем проживання.

**Висновки.** Отже, результати дослідження засвідчили ефективність методики формування у студентів позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання та хортингу. Ця ефективність забезпечувалася: впровадженням у виховну діяльність вищих педагогічних навчальних закладів особистісно зорієнтованої методики

виховання, яка передбачала активну участь у спортивно-масовій роботі студентів із урахуванням їхніх особистісних якостей та індивідуальних особливостей; здійсненням у виховній діяльності комплексного підходу з урахуванням педагогічних можливостей навчальної діяльності з фізичного виховання, спортивно-масової роботи й самостійних занять фізичними вправами та тренувань з хортингу за місцем проживання; системною реалізацією методики виховання у студентів позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання та хортингу з урахуванням кожного з компонентів; формуванням у студентів певної системи знань і умінь самостійно займатися фізичною культурою і видом спорту хортинг; самостійним вихованням як провідною формою виховної роботи студентів вищих навчальних закладів. Одержані результати вказують на доцільність продовження дослідження впливу самостійних занять студентів фізичними вправами в режимі навчального дня, під час тренувань у спортивних секціях із хортингу та за місцем проживання.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Воспитание у учащихся ответственного отношения к учению. Межвуз. сб. научн. трудов [под ред. А. Д. Алферова]. – Ростов на Дону, 1980. – 80 с.
2. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Костюк Г. С. Обучение и развитие личности / Г.С. Костюк. – К. : Рад. школа, 1968. – 45 с.
4. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте / А. К. Маркова. – М. : Педагогика, 1983. – 96 с.
5. Мясичев В. М. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека / В. М. Мясичев // Психологическая наука в СССР. – М. : АПН РСФСР, 1960. – Ч. 2. – С. 110–125.
6. Психология. Словарь [под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского]. – 2-е изд. испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – В 2 т. – М. : Педагогика, 1989. – Т. 1. – 488 с.; Т. 2. – 328 с.
8. Чудновский В. З. Воспитание способностей и формирование личности / В. З. Чудновский. – М. : Знание, 1986. – 80 с.

#### **REFERENCES**

1. Alferov, A. D. (Ed.). (1980). *Vospitaniie u uhashchikhsia otvetstvennoho otnosheniia k ucheniiu*. [Educating of responsible attitude to learning in pupils]. In *Mezhvuz. sb. nauchn. trudov*. Rostov na Donu.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Hortling – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Kostyuk, H. S. (1968). *Obucheniiie i razvitiie lichnosti* [Training and development of personality]. Kyiv: Rad. shkola.
4. Markova, A. K. (1983). *Formirovaniie motivatsii ucheniia v shkolnom vozraste* [Formation of motivation of the teaching at school age]. Moscow: Pedahohika.
5. Miasyshchev, V. M. (1960). *Osnovnyie problemy i sovremennoie sostoianiiie psikhologii otnosheniia cheloveka* [The main problems and the current state of the psychology of human relations]. In *Psikhologicheskaiia nauka v SSSR. Moskow: APN RSFSR. Vol. 2* (pp. 110–125).
6. Petrovskiy, A. V., & Yaroshevskiy, M. G. (Eds). (1990). *Psikhologiiia. Slovar* [Psychology. Dictionary] (2<sup>n</sup> ed.). Moscow: Politizdat.
7. Rubinshtein, S. L. (1989). *Osnovy obshchei psikhologii: Vol. 1*. [Fundamentals of General Psychology]. Moscow: Pedahohika.
8. Chudnovskii, V. Z. (1986). *Vospitaniie sposobnostei i formirovaniie lichnosti* [Parenting abilities and formation of personality]. Moscow: Znanie.

**Ніна Зубалій.**

**Формування в студентів позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання (на прикладі хортингу)**

У статті розкривається сутність, зміст й основні компоненти позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності з фізичного виховання та спорту. Одержані дані засвідчують ефективність методики формування у студентів позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання, самостійних занять у режимі навчального дня, спортивних секцій із хортингу за місцем проживання.

Ця ефективність забезпечується: впровадженням у виховну діяльність вищих навчальних закладів особистісно зорієнтованої методики виховання, яка передбачає активну участь у спортивно-масовій роботі студентів із урахуванням їхніх особистісних якостей та індивідуальних особливостей; застосуванням у виховній діяльності комплексного підходу з урахуванням педагогічних можливостей навчальної діяльності з фізичного виховання, спортивно-масової роботи й самостійних занять фізичними вправами та тренувань хортингістів за місцем проживання; системною реалізацією у студентів позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання та спорту з урахуванням кожного з компонентів; формуванням у них певної системи знань і умінь самостійно займатися фізичною культурою і хортингом – національним видом спорту України.

**Ключові слова:** хортинг, спортивно-масова робота, фізичне виховання, спорт, студенти, індивідуальні особливості, навчальна діяльність, вищий навчальний заклад, компоненти, ставлення, свідоме ставлення, негативне ставлення, відповідальне ставлення, позитивне ставлення тощо.

**Nina Zubaliy.**

***Formation of positive attitude to learning activities among students during their physical training (on the example of Horting).***

The Drahomanov National Pedagogical University (Pyrohova Str. 9, Kyiv, Ukraine).

*The article reveals the nature, content and main components of a positive attitude to learning activities of students during physical education and sport. The received data confirms the effectiveness of the methods for formation of positive attitude to learning activities of the students during their physical training and self-development during the daytime in the school, as well as in sports circles of Horting. This efficiency is provided by the introduction of educational activities in high schools of the individual methods of education, which include active participation in mass sports work of the students according to their personal qualities and individual peculiarities; implementation of a comprehensive approach in educational activities taking into account the educational opportunities of learning activities of physical training, sports and media work as well as individual exercises of Horting athletes at the place of their residence; systematic realization of a positive attitude to learning activities during physical training and sports considering the following components; formation of a certain system of knowledge and skills of the students to independently engage them in physical culture and Ukraine national sport Horting.*

**Key words:** Horting, sports and mass work, physical training, sports, students, personality, learning activities, high school, components, attitude, awareness, negative attitude, responsible attitude, positive attitude etc.

**Нина Зубалий.**

***Формирование в студентов положительного отношения к учебной деятельности по физическому воспитанию (на примере хортинга).***

*В статье раскрывается сущность, содержание и основные компоненты положительного отношения студентов к учебной деятельности по физическому воспитанию и спорту. Полученные данные свидетельствуют об эффективности методики формирования у студентов положительного отношения к учебной деятельности по физическому воспитанию, самостоятельным занятиям в режиме учебного дня, спортивных занятий в спортивных секциях хортинга по месту жительства. Эта эффективность обеспечивается: внедрением в воспитательную деятельность высших учебных заведений личностно ориентированной методики воспитания, которая предусматривает активное участие студентов в спортивно-массовой работе с учетом их личностных качеств и индивидуальных особенностей; применением в воспитательной деятельности комплексного подхода с учетом педагогических возможностей учебной деятельности по физическому воспитанию, спортивно-массовой работе и самостоятельным занятиям физическими упражнениями и тренировками хортингистов по месту жительства; системной реализацией у студентов положительного отношения к учебной деятельности по физическому воспитанию и спорту с учетом каждого компонента; формированием у них определенной системы знаний и умений самостоятельно заниматься физической культурой и хортингом – национальным видом спорта Украины.*

**Ключевые слова:** хортинг, спортивно-массовая работа, физическое воспитание, спорт, студенты, индивидуальные особенности, учебная деятельность, высшее учебное заведение, компоненты, отношение, сознательное отношение, негативное отношение, ответственное отношение, позитивное отношение и т. п.

## РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ХОРТИНГУ В ВНЗ

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку теоретичних спортивних дисциплін питання психології спорту загалом і в кожному виді окремо не втрачає своєї актуальності. Саме психічні якості спортсмена стають вирішальними при однаковому рівні фізичної підготовленості суперників.

Для кожного виду спорту актуальними є свої засоби та методи психологічної підготовки. У неспортивних ВНЗ, окрім застосування таких методів і засобів, не менш важливими є позатренувальні чинники, які, зважаючи на специфіку факультативності виду спорту в вищому навчальному закладі, відіграють не меншу роль у формуванні психічних якостей спортсменів-студентів.

При зайнятті єдиноборствами поліпшується нервова система, тобто збільшується швидкість реагування, сприймання, врівноваженість, орієнтація та змінювання уваги. Практика бойових мистецтв гармонізує душу та тіло, а також здійснює значний оздоровчо-виховний ефект. Під час вивчення єдиноборств, людина виховує самоконтроль, силу волі, сміливість та терплячість. На турнірах вищої кваліфікації рівень конкуренції в процесі боротьби збільшується, тому потрібне поліпшення механізмів і методів не лише фізичної підготовки, а й психічного та психологічного рівнів підготовленості спортсменів.

Хортинг, як один із видів бойових мистецтв має свої психологічні особливості та виробляє специфічні психічні якості, якими спортсмени можуть користуватись не лише в поєдинках, але й у повсякденному житті. У хортингу особлива увага приділяється виробленню спокою та холонокровності, вихованню не агресивності, а терпимості до болю та байдужості до проявів агресивності противника, як би він це не виявляв.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У будь-якому єдиноборстві спортсмени піддаються сильному психічному напруженню. Важливішою з усіх підготовок у бойових мистецтвах є психологічна, адже вона втілює головну їх мету – подолання страху, тобто найефективніші прийоми та засоби не допоможуть, якщо боятися ворога. Страх тільки заважає, стримує, паралізує людину. При розвиненій техніці над розумом перемагає техніка, а якщо переважає розвинений розум, то і перемагає розум. Фактом цього є те, що фізична сила, вміння вдарити та захист від суперника, а також техніка не відіграють головну роль у бойових мистецтвах. Цю роль відіграє виховання розуму, тобто домінування духовного початку над фізичним і тактичним. Тож основну роль під час виступів у змаганнях відіграє розум, психічний стан спортсмена.

До сучасних науковців можна віднести В. М. Волкова та В. П. Філіна, які досліджували проблематику психологічних аспектів для відбору спортсмена до команди, Б. О. Вяткіна, який студіював специфіку виявів стресів у спортсменів під час змагань, Ф. Ю. Генова, який вивчав психологічні особливості мобілізації спортсменів, В. О. Геселевича, який досліджував стани спортсменів перед стартом, О. О. Деркача та О. О. Ісаєва, котрі працювали над психологічними особливостями дій організатора дитячого спорту, Г. В. Ложкіна, який досліджував особливості придатності професійних знань психолога для роботи зі спортсменами, В. Л. Марищука та С. К. Серова, що вивчали інформаційні аспекти управління у спорті, Лайнера Мартенса, що працював у галузі соціально-психологічних особливостей спортивної діяльності та ін.

**Мета статті** – дослідження розуміння значення психологічної підготовки спортсменів-хортингістів, враховуючи їхні індивідуальні особливості, а також вивчення психологічних закономірностей при формуванні у окремих спортсменів-єдиноборців та тих, які включені у команди, спортивного мистецтва та розвитку рухових вмінь, необхідних для успішної участі у спортивних змаганнях.

**Завдання дослідження:**

1. Аналіз літератури та вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів (психологічний аналіз змагань; виявлення характеру впливу змагань на спортсменів).

2. Визначення умов, що впливають на психіку, для підвищення ефективності спортивного тренування (обґрунтування ефективних методів тренувань, що впливають на психіку спортсмена, та спроба пошуку нових).

3. Виявлення основ психологічного впливу підготовки спортсменів перед змаганнями (це означає, що потрібно дослідити психіку, її функціональні закономірності під час змагань і здійснити розробку методів для підвищення надійної конкурентної діяльності).

**Об'єкт дослідження:** психологічні особливості спортсменів-хортингістів.

**Предмет дослідження:** поліпшення позитивного психологічного впливу на спортсменів під час тренування для підвищення їхньої майстерності, ефективності їхніх дій та досягнення вищого рівня вмінь.

**Методи дослідження:** науковий аналіз (вивчення методик і власних прийомів під час дослідження) та теоретичний (аналіз літературних джерел).

**Результати дослідження.** Найбільшу роль у формуванні психічного стану спортсмена відіграють нервова система та темперамент. Особистість – це людина, що характеризується сукупністю соціальних і набутих якостей, а також індивідуальних якостей в людині. Темперамент – якості, від яких залежать реакції людини на інших людей і соціальні обставини. Велике значення у спорті та в іншій діяльності людини відіграє індивідуальність. Адже досягти успіх можливо тільки при правильному розумінні індивідуальних особливостей особистості спортсмена, а також при формуванні його специфічного техніко-тактичного стилю діяльності, що базується на індивідуальності. Якщо знати індивідуальні психічні особливості спортсмена-хортингіста, то можна ще більше розвинути ці особливості та покращити їх ефективність. Особистість характеризується певною системністю, єдністю та стійкістю своїх якостей [1, с. 54–56].

Тренер зобов'язаний знати, який темперамент у кожного спортсмена, адже він відіграє велику роль у спортивній діяльності. До основних чинників психологічної підготовки до змагань відносять:

- психологічну самопідготовку (все, що впливає на спортсмена напередодні змагань);
- дії тренера (намагання попередити чи зменшити хвилювання та психічне перенапруження, пов'язані зі змаганнями, допомога спортсмену правильно оцінити свої переживання, спрямувати їх на досягнення успіху);
- вплив середовища (колективу, суспільства, ставлення родини, товаришів, знайомих) [5, с. 46–47].

В експерименті брали участь 45 спортсменів юнацького віку (17–19 років), що займаються хортингом. Проводячи психологічний аналіз, особливу увагу ми приділили встановленню взаємозв'язку між окремими особливостями психіки. На основі такого аналізу поступово склалася психологічна характеристика, в якій превалює комплексний опис психологічних рис даного спортсмена. В результаті проведеного психологічного дослідження були визначені особистісні особливості єдиноборців, а також індивідуальні особливості їхніх характерів.

За отриманими даними була укладена стисла психологічна характеристика на кожного спортсмена, базуючись на вияву таких його якостей, як наполегливість, активність, впевненість у собі, сміливість, кмітливість та інші. Така характеристика може бути використана тренером у побудові тренувального процесу та спілкуванні з юними спортсменами.

Також нами був визначений тип темпераменту юних хортингістів за допомогою адаптованої для дітей методики Г. Айзенка. Ця методика включала в себе 60 питань про особливості поведінки юнака, де йому потрібно було визначити свою позицію щодо

окремих життєвих ситуацій. За результатами тестування група була поділена на 3 підгрупи: сангвініки, холерики, флегматики. Всі зазначені типи темпераменту – це типи з сильною нервовою системою, що є дуже важливим чинником, враховуючи специфіку занять хортингом. Із такими спортсменами найлегше проводити виховну роботу, вони добре піддаються педагогічному впливу. Представників меланхолійного типу в досліджуваній групі не виявлено. Серед спортсменів найбільше за всіх виявилось індивідуумів сангвінічного типу темпераменту (60 %), що, на наш погляд, є закономірним, оскільки відповідає рухливому характеру й активному способу життя спортсменів, а також їх віковому періоду (17–20 років). Оскільки тип темпераменту є достатньо постійною ознакою, проводити повторне тестування ми не вважали за потрібне [6, с. 231–232].

Психічна напруженість – це такий психічний стан, який обумовлений передбаченням людиною негативного для неї розвитку подій або дійсності. Напруженість супроводжується негативними відчуттями: тривоги, дискомфорту, страху, хоча й не включає можливість керувати ситуацією. Досягнення успіху в змаганнях залежить від контролювання спортсменом власної напруженості й мотивації щодо набуття найоптимальнішого функціонального стану організму безпосередньо перед початком змагань. Основними чинниками психологічної підготовки до змагання є:

- психологічна самопідготовка (установка спортсмена);
- вплив тренера (допомога спортсмену в оцінці своїх сил);
- активізуючі впливи середовища (мотивація).

Жоден вид спорту не може так добре підтримувати фізичний стан і духовний розвиток спортсмена, як єдиноборства.

Якщо подивимося в історію виникнення та розвитку єдиноборств, то побачимо, що вони характеризуються значними показниками розвитку не лише фізичних якостей, а й фізіологічно-психологічних, серед яких чільне місце посідають значні кореляційні зв'язки функціональних реакцій, що формують високі особистісні прояви: гідність, сміливість, добродушність та інші. Зрозуміло, що зв'язки мають опосередкований характер, але характерного вираження вони набувають під час розвитку різних особистісних якостей [2, с. 125–127].

Досконалість і краса тіла хортингіста, гармонія його координаційних рухів, злиття швидкості й ритму, естетика спортивної майстерності формують естетичний вигляд спортсмена. Бойові єдиноборства з давніх часів і по сьогодні поєднують у собі як бойову техніку, так і різні психологічні, філософські аспекти.

При регулярних заняттях будь-яким видом боротьби, людина розвивається всебічно: фізично та духовно, зміцнює й загартовує свій організм. Хортинг – це оздоровчий вид спорту, що потребує більшого вдосконалення вправності та спритності, ніж фізичної сили. 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 [4, с. 49–51].

Філософія бойових мистецтв повчальна та глибока, а можливості – практично безмежні. Невипадково майстри бойових мистецтв удосконалюють не тільки тіло, а й дух і розум, ставлячи собі за мету зробити його щиросердним. Всі прийоми з бойового мистецтва хортингу – це таємниці природи, яких не можна навчати поганих, непорядних, непосвячених людей, здатних використовувати спортивну майстерність з метою, несумісною зі спортом [3, с. 33–35].

**Висновки.** Психологічна підготовка скерована на формування у спортсмена-студента психічної готовності до змагань, поєдинку тощо. Її ціль у тому, щоб перед і під час змагань, поєдинків спортсмен перебував у такому психічному стані, який мг би забезпечити ефективність і надійність саморегуляції поведінки і дій.

В єдиноборствах розвиваються не тільки фізичні якості, а й покращуються психіка спортсмена та його особисті якості.

Хортинг як вид єдиноборства допомагає зрозуміти сенс фізичного виховання, естетику фізичних вправ, спортивну етику, набути переконаність у важливості

підтримки гарного фізичного стану для кожної людини, виробити стійку звичку до регулярних фізичних вправ.

Головним завданням психологічної підготовки з хортингу студентів-спортсменів до конкретного заходу можна вважати: визначення цілей, створення установки на досягнення цих цілей, формування впевненості у високій ймовірності їх досягнення.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Багіна В. А. Психологічні особливості прояву активності особистості юного спортсмена у професійному самовизначенні / В. А. Багіна // Теорія і практика фізичної культури, 2002. – № 5. – 45 с.
2. Бочелюк В. Й. Психологія спорту : навч. посібн. / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна, Київ : ЦУЛ, 2007. – 223 с.
3. Збірник програм гурткової, секційної роботи, фізкультурно-спортивного і фізкультурно-оздоровчого напрямку : [метод, посіб] / за уклад. С. М. Вацько, Ю. В. Мельничук. – Т. 2. – Донецьк : Витоки, 2012. – 200 с.
4. Макнаб К. Психологическая подготовка подразделений специального назначения. Пер. с англ. Ю. Бондарева. – М. : ФАИР-ПРЕС, 2002, – 384 с.
5. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоул – К. : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
6. Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборца / П. К. Шахов. Махачкала, 1997. – 260 с.

### **REFERENCES**

1. Bahina, V. A. (2002). *Psykhologichni osoblyvosti proiavu aktyvnosti osobystosti yunoho sportsmena u profesiinomu samovyznachenni* [Psychological features of activity of personality of young sportsman in professional self]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury [Theory and Practice of Physical Culture]*, 5, 45.
2. Bocheliuk, V. Y., & Cherepiehina, O. A. (2007). *Psykholojiia sportu* [Sports Psychology]. Kyiv: CUL.
3. Vatsko, S. M., & Melnychuk, Yu. V. (2012). *Zbirnyk prohram hurtkovoї, sektsiynoi roboty, fizkulturno-sportyvnoho i fizkulturno-ozdorovchoho napriamku: Vol. 2* [Collection of programs for circle, sectional work of sports and physical-health direction]. Donetsk: Vytoky.
4. Maknab, K. (2002). *Psikhologicheskaiia podhotovka podrazdelenii specialnoho naznacheniiia* [Psychological training of Special Forces.]. Moscow: FAIR-PRESS.
5. Ueinberh, R., & Houl, D. (2001). *Osnovy psikhologii sporta i fizicheskoi kultury* [Fundamentals of psychology of sport and physical culture]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
6. Shakhov, Sh. K. (1997). *Prohrammirovaniie fizicheskoi podhotovki edinobortsa* [Programming of physical training of martial artists]. Makhachkala.

**Володимир Недощак.**

***Роль психологічної підготовки спортсменів-хортингістів у ВНЗ.***

*У статті розкрито психологічні аспекти національного виду спорту України – хортинг. Розглянуто вікові особливості та специфіку психологічної підготовки спортсменів-хортингістів у процесі навчання у вищих навчальних закладах, методи психологічного впливу на них через заняття хортингом. Проаналізовано методи, за допомогою яких можна покращити емоційну, психічну, моральну та волюву стійкість юних спортсменів. Також проведено аналіз останніх публікацій з теми „Хортинг“, схарактеризовано психологічні чинники, які впливають на спортсмена під час двобою. Описано результати тестування спортсменів-хортингістів зі студентів за методикою Айзенка, а також якості характеру, притаманні студентам-хортингістам. Визначено, що основними чинниками психологічної підготовки до змагань є: психологічна самопідготовка (установка спортсмена); вплив тренера (допомога спортсмену в оцінці своїх сил); мотиваційні впливи середовища (мотивація). Висвітлено переваги хортингу як бойового виду спорту, з точки зору студентів.*

**Ключові слова:** психологічна підготовка, хортинг, методи впливу, методика, психічна напруженість, східні єдиноборства, нервова система, спорт, психічний стан, студент, вищий навчальний заклад, бойові мистецтва, фізична підготовка, темперамент, сангвінік, юнацький вік, чинники психологічної підготовки, фізичний стан, духовний стан, тактика, прийоми, засоби, стратегія, фізичні якості, психіка, витримка, психологія, тренер, змагання, двобій.

**Volodymyr Nedoshchak.**

***The role of psychological preparation of Hortingathletes in high school.***

National University of the State Tax Service of Ukraine (Karl Marx Str. 31, Irpin, Kyiv region, Ukraine).

*The article deals with the psychological aspects of national sport of Ukraine – Horting. The author considered the age peculiarities and specific psychological training of Horting athletes within their educational process in the high school, as well as the methods of psychological influence on them through the classes of Horting. The author analysed the methods by which emotional, mental, moral and volitional stability of young athletes can be improved. The analysis of recent publications on the topic „Horting“ was carried out. The author determined psychological factors that affect an athlete during a fighting tournament. Horting athletes were examined by the method of Eysenckas well as their character features development. The results have been provided in the article. It was determined that the main factors of psychological preparation for the competition were: psychological self-preparing (self-adjustment of the athlete); influence of the trainer (assistance to the athlete in assessing of his strength); motivational impact of the environment (motivation). The author highlights the advantages of Horting as a martial art from the point of view of the students.*

**Key words:** *psychological preparation, Horting, methods of influence, methods, mental tension, combat, nervous system, sports, mental health, student, high school, martial arts, physical training, temperament, sanguine, adolescence, factors of psychological training, physical condition, mental condition, tactics, techniques, tools, strategy, physical qualities, psyche, persistence, psychology, trainer, competition, fight.*

**Владимир Недощак.**

***Роль психологической подготовки спортсменов-хортингистов в ВУЗе.***

*В статье раскрыты психологические аспекты национального вида спорта – хортинг. Рассмотрены возрастные особенности и специфика психологической подготовки спортсменов-хортингистов в процессе обучения в высших учебных заведениях, методы психологического воздействия на них посредством хортинга. Проанализированы методы, с помощью которых можно улучшить эмоциональную, психическую, нравственную и волевую устойчивость юных спортсменов. Также проведен анализ последних публикаций по теме „Хортинг“, охарактеризованы психологические факторы, которые влияют на спортсмена во время поединка. Описаны результаты тестирования спортсменов-хортингистов из студентов по методике Айзенка, а также качества характера, присущие студентам-хортингистам. Определено, что основными факторами психологической подготовки к соревнованиям является: психологическая самоподготовка (установка спортсмена); влияние тренера (помощь спортсмену в оценке своих сил); мотивационные влияния среды (мотивация). Освещены преимущества хортинга как боевого вида спорта, с точки зрения студентов.*

**Ключевые слова:** *психологическая подготовка, хортинг, методы воздействия, методика, психическое напряжение, восточные единоборства, нервная система, спорт, психическое состояние, студент, высшее учебное заведение, боевые искусства, физическая подготовка, темперамент, сангвиник, юношеский возраст, факторы психологической подготовки, физическое состояние, духовное состояние, тактика, приёмы, средства, стратегия, физические качества, психика, выдержка, психология, тренер, соревнования, поединок.*



**ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ХОРТИНГУ –  
НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ**

**Постановка проблеми.** Ідентифікації, самореалізації та самовизначення у світовій спільноті прагне кожна нація, кожна країна. Основу свідомого загалу суспільства, здатного відстоювати інтереси своєї держави, становлять фізично здорові громадяни, – так стверджують історичні джерела та наукові дослідження. Низький рівень фізичного розвитку школярів сьогодні – це негативні наслідки завтра, спадщина, яка несе небезпеку для генофонду всієї нації. Негативні екологічні, економічні та соціальні чинники є наслідком небезпечних дій самої людини. Зміни у суспільно-політичному житті української держави вимагають докорінної перебудови процесу виховання дітей, особливо юнацького віку, коли відбувається активне формування дитини як повноцінного (у психічному, фізичному, громадянському, етичному плані) члена суспільства. Перехід України на нові міжнародні стандарти освіти потребує зміни системи виховання (у тому числі фізичного) та впровадження нових винаходів і шляхів реалізації цільової державної програми виховання. Тому проблема формування й підтримки рівня фізичної активності, здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є сьогодні вкрай актуальною, адже здоров'я – це сукупність фізичних і духовних якостей людини, необхідних для успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури.

Отже, навчання, виховання та оздоровлення молоді в нашій країні є одним із найважливіших завдань, що визначено в державних документах: Конституція України, Закони України „Про освіту“, „Про фізичну культуру і спорт“ (1993), Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997), Державна програма фізичної культури і спорту в Україні (1996), Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації“ (1998), Доктрина фізичного виховання і спорту в Україні (2004) та ін.

**Аналіз актуальних досліджень.** Громадяни України, діти яких народилися за часів незалежності, закінчили своє формування як особистості у час, коли наша держава переживала різкий перехід до дикого капіталізму – від „зрівнялівки“ до олігархічного ладу. На жаль, ні „зрівнялівка“, ні олігархічний лад не реалізують повністю можливості особистостей громадян України. У першому випадку – через незацікавленість чиновників і пересічних громадян у власному розвитку, а у другому – через обмеженість стимулів й винагород за чесну працю через тотальну корумпованість апарату.

Отже, сім'ї, створені останніми роками, вже не мали чітких суспільно-значимих орієнтирів і у вихованні своїх дітей. Батьки змушені були пристосовуватись до реалій, подаючи дітям приклад пошуку вигоди та втрати перспективності морального та фізичного розвитку. Тож виховний процес втратив не лише цілісність, а й практичні орієнтири. Переважна більшість активного населення країни переймається проблемами виживання, забезпечення хоча б мінімальних гарантій економічної стабільності у майбутньому, пристосування до умов постійних стресів. Відсутнє комплексне державне замовлення на виховання фізично здорових, морально стійких, свідомих громадян, патріотів держави, що привело не лише до зубожіння нації, а й поставило її на межу виживання. Але саме здобуття незалежності дало поштовх до відродження української культури та самобутніх надбань в області освіти та виховання. Проблема зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей є одним із головних завдань нашого суспільства [7, с. 3–10]. Адже низький рівень загальної культури народу негативно позначається на рівні фізичного здоров'я дошкільників, школярів і молоді, і, як наслідок, до виродження генофонду. 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.).

Так, інститутом громадського здоров'я в Україні зареєстровано 13 мільйонів захворювань у дітей, а кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить від 5 до 25 %. Різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожний третій першокласник, а до завершення навчання у школі – кожен другий учень. При цьому здоров'я молоді має

стійку тенденцію до погіршення [7, с. 2]. Такому розвитку ситуації сприяв ряд чинників: 1) *економічних* – зменшення кількості бюджетних спортивних закладів на фоні тотального збідніння населення; 2) *моральних* – переважна більшість дорослого населення країни в період незалежності не займалась вихованням молоді в сім'ях, а орієнтувала дітей на отримання матеріальної вигоди за будь-яку роботу; як результат – втрата світоглядних орієнтирів цілого покоління молоді; 3) *соціальних* – фактична відсутність держзамовлення на виховання фізично та морально здорових членів суспільства, епізодичність і низька керованість виховним процесом у закладах освіти; 4) *політичних* – повна та швидка комерціалізація суспільства привела до його високого рівня корумпованості, що, у свою чергу, сприяло сильному погіршенню соціального забезпечення. Згадані чинники поставили свідомих українців перед питанням, як знайти вихід із надзвичайно критичної ситуації, коли генофонд України сильно зруйновано.

**Мета статті** – описати: причини виникнення хортингу; вказати напрями реалізації виховної системи хортингу як національного, пріоритетного виду спорту та ефективної системи виховання фізично здорових, свідомих громадян, гідних представляти Україну у світовій спільноті.

**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.

Питання виникнення та розвитку хортингу безпосередньо пов'язане і з розвитком виховної системи та вдосконалення програми підготовки даного виду спорту, розвитком та ускладненням суспільних відносин завдяки технічному прогресу. 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. Вивчення стану проблеми в освітній практиці загальноосвітньої школи показало, що процес формування фізичної та соціальної активності в учнів можна характеризувати як безсистемний, достатньо стихійний і некерований з боку педагогів. У процесі фізичного виховання функціональне навантаження, засвоєння нових рухових навичок недостатньо узгоджується з вирішенням виховних завдань із формування соціально-психологічних та фізичних якостей [7, с. 5].

В історії та культурі кожного народу цінності є основою формування світогляду. Історія вчить, що шлях кожного народу – це шлях боротьби за існування, за самореалізацію своєї ідентичності. Тому величезний, а інколи й визначальний вплив на формування систем цінностей різних народів мала військова культура у різних її проявах: моральність, фізична сила та її культ, лицарська етика, спеціальні та загальноприйняті норми поведінки, орієнтація на прогресивний розвиток суспільства тощо. Військові традиції довгий час були важливим елементом формування суспільства, коли більшість конфліктів вирішувалися силовими методами. Ці традиції, зазвичай, передаються з покоління в покоління, на них виховуються діти, їм належить важливе місце у вихованні майбутніх громадян – патріотів своєї держави [4, с. 3].

Історично склалося, що найвищий рівень військового мистецтва завжди відповідав високій культурі та цивілізаційним досягненням народу. Адже лише за таких умов можлива найвища концентрація духовних і матеріальних сил людей для успішної реалізації боротьби за доведення своєї ідентичності. Про ці історичні факти відомо нам із Всесвітньої історії, історії Київської Русі, історії козацтва і, як не прикро, історії сьогодення України. Саме сьогодні ми стали очевидцями процесів, які можуть довести державу до повної руйнації через постійне „викорінення“ зі свідомості людей виховних цінностей, що накопичувались століттями у боротьбі за можливість бути самодостатніми, рівними між усіма народами. Водночас саме ці процеси можуть стати і поштовхом до відновлення тих пріоритетів у вихованні, які зумовлять вихід нашої

держави на шлях потужного, сильного, цілеспрямованого та самобутнього розвитку до рівня найрозвиненіших країн світу.

Україна понад двадцять років незалежності зберігала мир та цілісність своєї території. Але ще у перші роки незалежності було втрачено виховні орієнтири, цінності, що існували за часів попередньої, радянської системи. Нові ж пріоритети виховання молоді самостійної держави вкорінювалися дуже повільно, не системно, часто відірвано від реальності, що наразі привело Україну до сучасних подій на сході держави. Ціле покоління громадян виросло в умовах відсутності цілісного виховного процесу. Дуже прикро, що вже кілька поколінь українських школярів сформувалося у таких умовах. Адже, саме сучасні школярі становитимуть більшу частину потенціалу українського суспільства у першій половині XXI століття. Саме їм доведеться вирішувати складні соціально-економічні, національні проблеми, будувати нашу державу, стверджувати її позиції у міжнародному співтоваристві. Правда, в останні роки в рамках державної політики намітилися позитивні тенденції в розвитку системи фізично-оздоровчої культури й спорту. Створено самостійні асоціації та федерації з багатьох видів спорту, відкриваються оздоровчі центри, формуються групи здоров'я, поширюються нетрадиційні форми оздоровчої фізичної культури, налагоджується виробництво спортивних товарів, інвентарю, вживаються заходи щодо переорієнтації потреб й інтересів молоді на масову фізичну культуру на противагу існуючому пріоритету спорту вищих досягнень [7, с. 2–10].

Отже, спостерігаємо тенденцію щодо підтримки державою на законодавчому рівні забезпечення комплексного підходу до виховного процесу, але, на жаль, проглядається низький рівень реалізації цих задумів. Причин цього декілька: економічні умови, слабка співпраця між спортивними та освітніми державними підрозділами й структурами, погана пропаганда здорового способу життя та патріотичного виховання і т. ін. Перехід України до ринкових відносин істотно вплинув на стан фізичної культури та спорту в країні. Посилилася тенденція щодо заморожування та ліквідації фізкультурно-оздоровчих об'єктів, скоротилося виробництво доступного спортивного устаткування й інвентарю, скасували посади інструкторів-методистів, знизилася пропаганда здорового способу життя [7, с. 10]. Водночас майже повністю знівельовані приклади та орієнтири, які є першоосновами суспільства: сім'я – як найперша з основ, повага до старших і до держави, авторитет людей розумової та фізичної праці тощо. Також слід звернути увагу на той факт, що у програмах загальноосвітніх і позашкільних закладів недостатня увага приділяється таким дисциплінам, як фізичне виховання, патріотичне виховання, етика, виховання загальноприйнятих норм поведінки, правил особистої гігієни та режиму дня. Тож пріоритетні життєві знання здобуваються дітьми, переважно факультативно, практично не закріплюючись. З іншого боку, сім'я як основний позашкільний центр виховання дитини за різних причин не може повною мірою взяти на себе цю місію.

У цьому плані хортинг, як система виховання, що ґрунтується на культурних, спортивних і бойових традиціях українського народу, є дієвим механізмом для всебічного виховання дітей в Україні. Велике пізнавальне, розвивальне та виховне значення для сучасної молоді має опанування нею мистецтвом ґрунтовно розробленого козацького єдиноборства – хортинг [3, с. 72–73]. Одним із найефективніших аспектів хортингу як виховної системи є фізичне виховання. Адже хортинг являє собою комплексне бойове мистецтво, яке поєднує навички техніки ведення бою та техніки боротьби. Тому спортсмени хортингу повинні мати гарну різнопланову початкову фізичну та морально-вольову підготовленість. Вони мають поєднувати швидкість і витривалість, гнучкість і координацію; бути спритними, кмітливими, емоційно врівноваженими, наполегливими, цілеспрямованими, впевненими у собі та не бути позбавленими почуття здорової спортивної агресивності.

Слово „хортинг“ походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво для захисту рідного краю. Так почалася історія військово-політичного центру, з яким повинні були рахуватися всі [2, с. 6; 8]. Тому й ідея самого 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. У загальному розумінні хортинг розглядається як спортивний синтез змішаних єдиноборств, де дозволені всі прийоми. Це повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, набір навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої. У ширшому розумінні цього бойового мистецтва навички ведення бою є його малою прикладною частиною.

Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність, метою якого є виховання людини духовної, з багатим внутрішнім світом. 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 дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу як виду спорту, народженого в Україні. 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“**.

Ми, спортсмени і тренери, керівники та працівники Всесвітньої федерації хортингу, національних, регіональних, районних, місцевих федерацій та відділень, окремих клубів і спортивних секцій хортингу в усьому світі, усвідомлюючи свою відповідальність за теперішній і майбутній розвиток хортингу, і своєї країни, заявляємо:

**1. „Патріотизм“**. Сьогодні ми є громадянами та патріотами України, лідерами суспільства, керівниками й членами громадських спортивних об'єднань хортингу – найпотужнішого спортивного руху, філософського вчення та виховної системи. Завтра на наші місця прийдуть інші, стане у керівництва вихована нами молодь. Від наших спільних зусиль, від того, як ми передамо вчення, традиції миру, добросусідства та справедливості, бойову й культурну спадщину хортингу, залежить, яким буде світ навколо нас, сім'я хортингу для суспільства нового покоління, і можливість об'єднання людей однією праведною великою метою – підтримання миру на землі. Ми бажаємо мати мир для всіх націй, здорове суспільство, міцні та дружні партнерські відносини, квітучу й розвинену Всесвітню федерацію – єдину сім'ю хортингу, яка присвячує свою роботу справі зміцнення миру на планеті. *Хортинг на варті миру і в ім'я миру!*

**2. „Хортинг для здоров'я людей!“** Розуміючи важливість здоров'я для кожної людини та свою відповідальність за майбутній розвиток виду спорту хортинг, народженого й визнаного в Україні, його оздоровче та виховне призначення, ми прагнемо вирішення проблем сьогодення та висловлюємо „Ні“ – розвитку в дитячому та юнацькому середовищі наркоманії, СНІДу, заразному вільному сексу, поширенню дитячої захворюваності в нашій країні. *Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості.*

**3. „Професіоналізм“**. Готуючи молодь стати майбутніми лідерами хортингу в світі, ми бачимо перспективу розвитку його у зміцненні професійних відносин між національними федераціями та клубами хортингу в усіх країнах світу, спортсменами, тренерами, фахівцями, керівниками клубів і місцевих осередків українського хортингу – відносин чистих, прозорих, безкорисливих, могутніх і довгострокових. Ми будемо постійно вдосконалювати методи роботи, підвищувати якість проведення занять, особисту спортивну майстерність в хортингу. **„Професіоналізм і порядність!“** – *життєвий девіз працюючого колективу організації хортингу!*

**4. „Хортинг – на добрі справи!“** Люди живуть і люди вмирають. Після людини залишається тільки пам'ять та ім'я. На планеті існує багато вчень, і всі ми можемо мати різну освіту, рівень життя, віру, поважаючи погляди та сподівання іншої людини. Все,

чому людина навчилася в хортингу, має служити людству, чинити добро. Знання хортингу, його сила та міць не можуть бути застосовані для скоєння зла іншим людям. Згідно з цими великими законами праведності, людина може приймати справедливі та вірні рішення, робити вчинки, що залишать про нас світлу пам'ять та добре ім'я. Вчитель – найшляхетніша з усіх професій у світі. Навчаючи чинити добро, ми навчаємо миру, навчаємо життю. *Нехай наші діти – наша надія і наше натхнення, навчаться в нас чинити добро, любити та вірити в справедливість, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру та благодійності.*

**5. „Сім'я – центр життя людини“.** Розуміючи цінність сім'ї для суспільства, ми бачимо перспективу в зміцненні інституту сім'ї та сімейних цінностей. Сім'я – основа моральних і соціальних устоїв суспільства, центр життя людини. У ній беруть початок любов, щастя, народження і майбутнє кожного з нас. Тому найголовніша якість, яку прищеплює тренерський колектив хортингу своїм учням – шанобливість до матері та батька. *Моральність і чистота відносин – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, шанобливість до матері та батька, людей, які подарували дитині світ – джерело започаткування з дитинства високої моральності та істинного виховання.*

**6. „Хортинг – шлях до самовдосконалення“.** „Сила і Честь!“ – девіз хортингу! У двох коротких словах визначена філософська сутність вчення та практичне призначення бойового мистецтва! Знання хортингу – на добрі справи! Кожна людина, яка займається в спортивних залах хортингу, має відчувати себе у доброму та поважному оточенні однодумців, які прагнуть великої та світлої мети, вдосконалення своїх фізичних і моральних якостей – сили тіла і духу! Організація хортингу обіцяє підтримувати та втілювати в життя програми уряду України, які здатні допомогти молодому поколінню вести здоровий спосіб життя, стати справжніми громадянами та патріотами нашої Батьківщини.

**7. „Хортинг без кордонів!“** Наша організація живе та працює як єдина інтернаціональна спортивна сім'я, на емблемі якої зображені у кольорах усіх п'яти континентів силуети спортсменів, що стоять в одному строю. Це ідея рівності всіх націй, незалежно від кольору шкіри та віросповідання, ідея величчю духу спортивних змагань над політикою й кордонами. Хортинг, народжений в Україні – для всього Світу! ***Українець, прийми у своє серце хортинг. Хортинг – спорт твоєї Батьківщини!***

Нехай слова цієї Декларації організації хортингу від кожного її члена доторкнуться до кожного українського гарячого та палкого серця. Нехай вогонь боротьби за мир, щастя, заможність і порядок у країні, здорове та радісне дитинство наших малюків, добробут і пошану літніх людей, світлу пам'ять пращурів, похованих у нашій рідній землі, моральність і патріотизм суспільства, перетвориться у конкретні достойні вчинки та благородні дії. ***Будемо гідні високого покликання українців!*** [1; 2, с. 13–14]

З метою реалізації послань, закладених у Декларації, провідними спеціалістами розроблено ряд навчальних програм із хортингу: варіативний модуль „Хортинг“ навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класів; варіативний модуль „Хортинг“ навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класів; навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів; навчальна програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл; навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів; навчальні програми з хортингу для вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації; навчальна програма „Фізична культура і здоров'я“ (спеціалізація: хортинг) для вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації.

У вересні 2011 року програми „Варіативний модуль „Хортинг“ та „Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу“ рекомендовано до використання Міністерством освіти і науки України, а також Міністерством молоді та спорту України. У листопаді 2011 року Міністерство освіти і науки рекомендувало запровадити спеціалізацію з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах із метою його популяризації та розвитку; до затвердження „Навчальну програму з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл“. У грудні 2012 року було отримано рекомендацію до

видання „Навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів“. Всі перелічені програми являють собою цілісну систему виховання громадянина – патріота своєї Батьківщини, готового до подальшої освіти, трудової діяльності та захисту Вітчизни, з вільними політичними та світоглядними переконаннями.

Навчально-виховний процес із хортингу у загальноосвітніх навчальних закладах базується на формуванні фізично та духовно розвиненої творчої особистості учня, його свідомого ставлення до обов'язків, вихованні поваги до цінностей нашого народу, прищепленні навичок до здорового способу життя [6, с. 2]. Навчальний матеріал програм, орієнтованих на загальноосвітні навчальні заклади, адаптований до занять із учнями різної підготовленості чоловічої та жіночої статі, передбачає загальноосвітню та оздоровчу спрямованість і містить найпростіші елементи технік хортингу, які подано у формі загальнорозвивальних та спеціальних фізичних вправ, а також імітаційних формальних комплексів. Під час проведення занять із хортингу передбачаються постійні виховні заходи патріотичної спрямованості [5, с. 28–35]. Крім цього, педагоги повинні проводити бесіди з учнями й на предмет особистої гігієни, норм моралі та правил поведінки. Всі згадані заходи рекомендується проводити у тісній співпраці з батьками учнів хортингу. Такий підхід дозволить краще закріпити у свідомості учнів вивчений матеріал, а батьків зорієнтує стосовно цілей і засобів виховання їхніх дітей. Це надасть реалізації системи хортингу цілісності, комплексності, значимості та максимальної ефективності.

Всеукраїнська громадська організація „Українська Федерація Хортингу“, відповідно до Закону України „Про фізичну культуру і спорт“, співпрацює з: Міністерством молоді та спорту України, відділом неолімпійських видів спорту Міністерства молоді та спорту України. УФХ уклала довгострокові угоди про співпрацю з провідними громадськими організаціями патріотичного та ветеранського спрямування: Українською Спілкою Ветеранів Афганістану, Міжнародною Спілкою випускників Рязанського повітрянодесантного училища, військовослужбовців і ветеранів повітрянодесантних військ, аеромобільних військ і спецназу, Всеукраїнським Благодійним Фондом „Ветерани-Молодь-Майбутнє“, Благодійним фондом „Діти. Молодь. Третє тисячоліття“ імені А. І. Давидова.

Всеукраїнська громадська організація „Українська Федерація Хортингу“ входить до складу Міжнародної спортивної організації „Всесвітня Федерація Хортингу“ – INTERNATIONALNON-GOVERNMENTAL ORGANIZATION „WORLD HORTING FEDERATION – INGO „WHF“ та до складу Європейської Федерації Хортингу „EUROPEAN HORTING FEDERATION“ – „EHF“. Федерація охопила фізкультурно-оздоровчою та навчально-тренувальною діяльністю багато населених пунктів України та має свої представництва в усіх областях України, Автономній Республіці Крим.

**Висновки.** Для комплексної реалізації завдань, покладених на виховні програми з хортингу, створено ряд громадських об'єднань: молодіжна громадська організація Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“, громадська спілка „Асоціація військово-патріотичних клубів України“, „Козацький хортинг“, „Комплексний (оздоровчий) хортинг“, інвахортинг (хортинг для людей з фізичними обмеженнями) і т. ін. Перелічені та інші, подібні до них організації, покликані організувати виховний процес за системою хортингу серед усіх верств населення нашої країни, але з особливий наголос зробити на тому прошарку, який візьме у свої руки майбутнє нашого суспільства, акцентуючи особливу увагу на дітях, підлітках, юнаках та молоді. Всеукраїнська громадська організація „Українська Федерація Хортингу“ та створені за її зразком об'єднання громадян у співпраці з Міністерством молоді та спорту України, з Міністерством освіти і науки України мають за виплекану мету створення умов для виховання фізично та морально здорової нації; для формування у свідомості молодих українців потреби наслідування здорового способу життя; прагнення до фізичної та розумової активності; поваги до батьків та людей похилого віку; знання та поваги до історії власного народу й бачення свого майбутнього в країні з дотриманням порядності, моральними та чистими стосунками тощо. Адже саме з такої молоді виростають громадяни, здатні достойно перейняти життя у свої руки та гідно представляти Україну в світовій спільноті.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Декларація українського національного виду спорту хортинг. Інформаційна довідка: вид спорту – хортинг [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/40239>.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів: навч. вид. / Е. А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А. В., 2012. – 268 с.
4. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: хортинг / Е. А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А. В., 2012 р. – 20 с.
5. Івашковський В. Історичні витоки національного бойового мистецтва „хортинг“ В. Івашковський // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 67–74.
6. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України / Т. Каляндрук. – Львів: ЛА „Піраміда“, 2007. – 304 с.
7. Семигал О. М. Виховання фізичної активності старшокласників у процесі позакласної роботи на прикладі хортингу: наук.-метод. посіб. / О. М. Семигал. – К.: Паливода А. В., 2011. – 20 с.
8. Хортинг – виховна система. Філософія хортингу. Інформаційна довідка: вид спорту – хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/1100>.

**REFERENCES**

1. *Deklaratsiia ukrainskoho natsionalnoho vydu sportu khortynh. Informatsiina dovidka: vyd sportu – khortynh* [Declaration of the Ukrainian national sport Horting. Background: sport – horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40239>.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: khortynh* [Training Program of Physical Culture for secondary schools: horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Ivashkovskiy, V. (2014). Istorychni vytoky natsionalnoho boiovoho mystetstva „khortynh“ [Historical origins of the national martial arts „horting“]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 67–74). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Kaliandruk, T. (2007). *Taiemnytsi boiovykh mystetstv Ukrainy* [Secrets of Martial Arts of Ukraine]. Lviv: Piramida.
7. Semyhal, O. M. (2011). *Vykhovannia fizychnoi aktyvnosti starshoklasnykiv u protsesi pozaklasnoi roboty na prykladi khortynhu: nauk.-metod. posib.* [Parenting of physical activity in the process high school extracurricular activities for example Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. *Khortinh – vykhovna systema. Filosofii khortynhu. Informatsiina dovidka: vyd sportu khortynh* [Horting – educational system. Philosophy Horting. Background: sport – horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1100>.

**Олексій Семигал.**

***Історичні передумови виникнення хортингу – національного виду спорту України.***

*У статті розглянуто: причини виникнення національного пріоритетного виду спорту України – хортинг і створення на його базі виховної системи; деякі аспекти розвитку України періоду незалежності, які стали передумовами виникнення хортингу. Проаналізовано варіанти реалізації виховної системи хортингу через співпрацю загальноосвітніх закладів із громадськими організаціями хортингу. Автор статті*

робить акцент на „Декларації національного виду спорту України“ (патріотизм, хортинг для здоров'я людей, професіоналізм, хортинг – на добрі справи, сім'я – центр життя людини, хортинг – шлях до самовдосконалення, хортинг без кордонів) як основоположному документі, що вказує на кінцеву мету системи хортингу та засоби її досягнення – виховання фізично та морально здорової особистості, свідомого громадянина, досягнення якої можливе лише у тісній співпраці між викладачами хортингу, державними освітніми, спортивними та силовими установами, батьками та родичами хортингістів.

**Ключові слова:** хортинг – національний пріоритетний вид спорту України, Декларація хортингу, виховання, козацтво, навчальна програма, патріотизм, хортинг для здоров'я людей, професіоналізм, хортинг – на добрі справи, сім'я – центр життя людини, хортинг – шлях до самовдосконалення, хортинг без кордонів, система освіти, громадська організація.

**Oleksiy Semyhal.**

***Historical background of Horting – Ukrainian national kind of sport.***

First vice-president UFH, coach (Sovetskaya Str. 110/1, Lubny, Ukraine).

*The article reveals the reasons for appearance of the high priority national kind of sport in Ukraine – Horting and creation on its basis of a separate educational system, as well as some aspects of Ukraine's independence period, which were prerequisites of Horting. The author analysed different methods of the Horting educational system in secondary school through cooperation with different Horting non-governmental organisations. The article focuses on the „Declaration of the national sport of Ukraine“ (patriotism, Horting and health of people, professionalism, Horting – for good deeds, family as a centre of life, Horting without borders) as the fundamental document indicating the ultimate goal of Horting system and the methods for its achievement. Education of a physically and mentally healthy individual and a self-confident citizen can be achieved only in close cooperation between trainers of Horting, public educational establishments, sports and law enforcement agencies, parents and relatives of the Horting athletes.*

**Key words:** Horting – high priority national kind of sport in Ukraine, the Declaration of Horting, education, Cossacks, upbringing, patriotism, Horting for health of people, professionalism, Horting for good deeds, family as a centre of life, Horting as a way to self-development, Horting without borders, educational system, non-governmental organization.

**Алексей Семигал.**

***Исторические предпосылки возникновения хортинга – национального вида спорта Украины.***

*В статье рассмотрены: причины возникновения национального приоритетного вида спорта Украины – хортинг и создание на его базе воспитательной системы; некоторые аспекты развития Украины периода независимости, которые стали предпосылками возникновения хортинга. Проанализированы варианты реализации воспитательной системы хортинга через сотрудничество общеобразовательных учреждений с общественными организациями хортинга. Автор статьи делает акцент на „Декларации национального вида спорта Украины“ (патриотизм, хортинг для здоровья людей, профессионализм, хортинг – на добрые дела, семья – центр жизни человека, хортинг – путь к самосовершенствованию, хортинг без границ) как основополагающим документе, указывающим на конечную цель системы хортинга и средства ее достижения – воспитание физически и нравственно здоровой личности, сознательного гражданина, достижение которой возможно только в тесном сотрудничестве между преподавателями хортинга, государственными образовательными, спортивными и силовыми учреждениями, родителями и родственниками хортингистов.*

**Ключевые слова:** хортинг – национальный приоритетный вид спорта Украины, Декларация хортинга, воспитание, казачество, учебная программа, патриотизм, хортинг для здоровья людей, профессионализм, хортинг – на добрые дела, семья – центр жизни человека, хортинг – путь к самосовершенствованию, хортинг без границ, система образования, общественная организация.



**ВИХОВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У СПОРТІ  
(НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ). ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ**

**Актуальність проблеми.** Проблема відповідальності набула сьогодні особливої значущості у зв'язку з кризовим станом сучасного світу. Усунення цього стану залежить від людей, їхніх активних цілеспрямованих відповідальних дій. Тому особливо зростає значення моральних цінностей особистості, які виступають специфічними регуляторами її поведінки в усіх сферах суспільного життя. Проблема морального розвитку, особливо відповідальності – одна з найважливіших як для психолого-педагогічних наук, так і для соціальної практики. Формування відповідальності в молодого покоління є актуальною проблемою сучасної педагогічної теорії та виховної практики, що зумовлена необхідністю подолання таких негативних явищ, як девальвація ціннісних орієнтирів учнів-старшокласників, дегуманізація їхнього ставлення до дійсності, деструктивність їхньої поведінки під тиском кризових зовнішніх впливів.

Проблема відповідальності особистості багатоаспектна, вона досліджувалася ученими-філософами, психологами, соціологами, педагогами. Філософський аспект відповідальності представлений у працях Платона, Аристотеля, Канта, Сартра, Ф. Франкла, Г. Сковороди, С. Аксімова, Р. Косолапова, О. Плахотного, В. Сперанського, О. Спіркіна та багатьох інших і стосується співвідношення об'єктивної необхідності та реальної свободи. Ще один напрям розгляду відповідальності у філософському контексті полягає в поєднанні її з поняттям „обов'язку“.

Історико-педагогічні аспекти відповідальності досліджували: Я. Коменський, Ж.-Ж. Руссо, К. Ушинський, А. Макаренко, В. Сухомлинський, В. Горбачова, З. Борисова та ін. Виховання відповідальності в учнів загальноосвітніх закладів знайшло відображення у працях М. Єрохіна, В. Тернопільської, М. Левківського, О. Сухомлинської, В. Оржехівської та ін.

Досліджуючи проблеми відповідальності, психологи: І. Бех, Т. Гаєва, С. Сяканов, А. Лопуховська, Т. Морозкіна, М. Савчин вважають, що вона є характеристикою ставлення особистості до людей та визначають її як системну якість, завдяки сформованості якої людина стає здатною усвідомлювати віддалені наслідки своїх вчинків, у неї розвивається висока сензитивність до моральних ситуацій.

У психологічній літературі розглядається широке коло питань, пов'язаних із визначенням параметрів відповідальної поведінки, шляхів і засобів виховання відповідального ставлення до певної діяльності, визначенням механізмів формування відповідальності. Західними авторами проблема формування відповідальності вивчається в рамках морального розвитку особистості, причому вирізняються певні взаємозалежні етапи формування моральної свідомості, а отже, й відповідальності (Ж. Піаже, Л. Колберг). У рамках іншого напрямку дослідників цікавлять питання щодо чинників, умов, що впливають на процес атрибуції відповідальності і т. ін. (F. Heider, J. Julzer, E. Waister, B. Weiner).

**Мета статті** – через суспільні науки розглянути різні напрями висвітлення поняття „відповідальність“.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У вітчизняній психології визначаються три напрями у дослідженні відповідальності. Один напрям висвітлює проблему виховання відповідальності на різних вікових етапах. Йдеться про умови, чинники, прийоми, що впливають на виховання цієї якості особистості (І. Бех, Ж. Завадська, Л. Ітельсон, К. Клімова, А. Колесова, Т. Морозкіна, К. Мурай, В. Пискун, Н. Румянцева, Л. Славіна, Ю. Сокольников, Л. Татомир, Н. Тен, Л. Шевченко).

У роботах іншого напрямку відповідальність розглядається як феномен міжособистісних стосунків у груповій діяльності (В. Агєєв, Л. Сухінська). Третій напрям представлено у працях, в яких досліджується проблема формування відповідальності в конкретному виді діяльності, і зокрема в трудовій (Т. Гаєва, Л. Коршунова, К. Муздибаєв, А. Слобідський та ін.).

Незважаючи на те, що питання відповідальності особистості широко обговорюються як у філософській, так і в психологічній літературі, проблема формування відповідальності не має ще достатнього теоретико-методологічного обґрунтування. В психологічній науці виділяється декілька напрямів вивчення відповідальності, між якими існує чимало суперечностей. Відповідальність розглядається як якість особистості (І. Бех, Т. Гаєва, А. Лопуховська), як смисловий принцип мотиваційної регуляції поведінки особистості (М. Савчин), як ставлення особистості (Т. Морозкіна, А. Растігаєв).

Деякі автори визначають почуття відповідальності як соціальну настанову особистості на добровільне прийняття необхідних суспільних вимог і зобов'язань, схильність дотримуватися загальноприйнятих у певному суспільстві соціальних норм, виконувати рольові обов'язки та готовність відповідати за свої дії (С. Анісімов, К. Муздибаєв, А. Ореховський).

Інші розглядають відповідальність як інтегративну властивість особистості, яка виникає в результаті синтезу всіх її моральних якостей. Зокрема, І. Бех підкреслює, що відповідальність виявляється лише у вільних учинках і діях особистості.

Відповідальність є характеристикою будь-яких відношень, у яких реально перебувають люди, і стосується різних аспектів їх діяльності. Тому в сучасних наукових дослідженнях вона розглядається комплексно та є однією з актуальних проблем філософії, етики, соціології, психології, педагогіки, екології, політології та інших наук.

Поняття „відповідальності“ розглядається багатьма суспільними науками. Проте найбільш фундаментально це поняття як категорія обґрунтовано у філософському та юридичному дискурсах. Якщо правова відповідальність становить зовнішню її складову на індивідуальному рівні та притаманна людині як вихідній ланці суспільства, котра виконує певні соціальні ролі, то моральна – етична – внутрішня складова відповідальності характеризує людину поза її публічними ролями, як „приватну“ істоту [6, с. 63].

У вітчизняній педагогіці поширені дві концепції формування відповідальності в молодій особистості: 1) реалізація відповідальної залежності, в межах якої має функціонувати вихованець, здійснюючи різні види діяльності. При цьому методична перевага надається вихованню особистості в колективі та через колектив. Автор цієї концепції А. Макаренко наголошував на вихованні відповідальності як сильного почуття, емоційного переживання особистістю своєї відповідальності; 2) формування відповідальності в особистості у контексті виховання її громадянськості та морально-духовної ціннісної спрямованості. Ця концепція втілювалася у виховній системі В. Сухомлинського, за словами якого, з раннього віку слід формувати здатність жити за принципами добра, відповідно до високих ідеалів, що передбачає розвиток душевності, сердечності, людяності, милосердя тощо.

Проблема відповідальності була предметом уваги таких зарубіжних авторів, як Ж. Піаже, Л. Колбсрг, А. Блазі, К. Хелкана, Ф. Хайдер та ін. Так, Ж. Піаже виділяє об'єктивну та суб'єктивну відповідальність. На думку вченого, для дітей молодшого віку об'єктивна відповідальність є одною з характеристик „морального реалізму“ – тенденції вважати обов'язок і норму такими, що існують незалежно від особистості, тобто безвідносно до обставин, за яких здійснюється вчинок“. Після семи років у дітей починає розвиватися „суб'єктивна відповідальність“, сутність якої полягає в оцінці дій на основі мотивів та намірів людини. Такий тип відповідальності є частиною „автономної моралі“, незалежної від зовнішніх обставин“.

Для Л. Колберга основною проблемою було з'ясування зв'язку між розвитком когнітивних структур і становленням моральних почуттів й дій індивіда. В результаті тривалих досліджень автором було визначено три рівні розвитку моральних суджень особистості, на кожному з яких позначено по два ступені. На основі теорії Л. Колберга психолог К. Хелкана більш детально дослідив і описав стадії розвитку відповідальності. На його погляд, стадії морального розвитку, визначені Л. Колбергом, дозволяють систематизувати рівні розвитку відповідальності, починаючи з найбільш ранніх, де оцінка дії здійснюється за зовнішніми ознаками (наслідки та результати) до перехідних стадій, де враховується співвідношення між мотиваційними та зовнішніми оцінками вчинків, і, нарешті, до тої стадії відповідальності, де визначальним критерієм виступає

система засвоєних особистістю норм і правил суспільної моралі. Стадії морального розвитку, визначені К. Хелканом, в основному відповідають стадіям, вирізненим в теорії Л. Колберга, однак спеціально уточнюють їх щодо відповідальності.

В історії західної психології визначають чотири основні концептуальні підходи до вивчення особистості: психодинамічний, біхевіористичний, гуманістичний та когнітивний. Якщо перші два виникли раніше та повністю відкидали поняття відповідальності, то гуманістична та когнітивна теорії вперше звернулися до відповідальності як психологічного поняття.

Згідно з концептами А. Маслоу, саме самоактуалізація втілює повноцінний розвиток людини, який є нормативним і водночас адекватним її біологічній природі. Однак, самоактуалізація – це завжди реальні вчинки, котрі виявляють особистісну активність та відповідальність. Здатність до своєчасного та оптимального життєвого вибору, на думку вченого, самовдосконалення – головна тема свідомого життя людини, в якій ідеальна модель особистості – це відповідальна людина, котра вільно робить свій вибір.

З таким тлумаченням відповідальності як головної ознаки сформованої особистості повністю погоджується К. Роджерс. Самовизначення – сутнісна ознака природи людини, тому кожен відповідальний за те, що являє собою.

Важливою щодо психологічного осмислення відповідальності є когнітивна теорія вчення Дж. Роттера. Передусім його концепт локусу контролю, що узагальнено відображає очікування того, якою мірою люди контролюють і як оцінюють власні дії та перебіг життя. Учений, вживаючи термін „відповідальність“, досліджує явище, котре описується ним як властивість інтернальності особистості (схильність приписувати відповідальність за все внутрішнім чинникам – своїй поведінці, характеру, здібностям), яка протистоїть екстернальності (схильність приписувати відповідальність за все зовнішнім чинникам). Однак Дж. Роттер наголошує, що локус контролю не варто розглядати як континуум, який має на одному боці виражену „екстернальність“, а на іншому – „інтернальність“; переконання людей розташовані між ними, здебільшого посередині. Це означає, що окремі з нас дуже екстернальні, інші вкрай інтернальні, але більшість знаходяться між двома екстремумами.

Багато авторів (К. Хелкана, Л. Колберг, Дж. Лавінджер, Т. Ліксона та ін.) відзначають, що сформованість внутрішньої відповідальності є головним критерієм оцінки рівня моральної зрілості особистості в цілому. Дослідниками підкреслюється необхідність вивчення прийняття суб'єктом відповідальності особистості залежно від умов реальної дії. З огляду на це викликає зацікавлення дослідження Ф. Хайдера, де відповідальність розглядається залежно від вирішального значення зовнішніх умов, за яких відбувається дія. Не применшуючи ролі намірів і можливостей індивіда, автор надає особливого значення впливу зовнішніх обставин на результат вчинків і на міру його відповідальності.

Проблема присвоєння особистістю моральних норм широко вивчається в рамках теорії соціального навчання, яка враховує залежність поведінки як від когнітивних чинників, так і від факторів середовища. При аналізі соціального розвитку дітей визначаються три основні процеси впливу умов навколишнього середовища на поведінку: а) класичне зумовлення; б) інструментальне зумовлення; в) навчання в результаті спостереження. Певне відображення знайшла проблема відповідальності у психологічних дослідженнях вітчизняних авторів. Спинимось на останніх дослідженнях. Розглядаючи розвиток особистості, її активності в різних її проявах та формах, низка дослідників вважає, що повноцінна відповідальність притаманна насамперед соціально зрілій особистості [3; 4; 5; 6; 8].

У дослідженнях Т. Титаренка відповідальність неможливо розглядати відокремлено від поняття свободи. Як зауважує Т. Титаренко, відповідальність не суперечить свободі, вона є логічним наслідком, який об'єднує низку вчинків у життєвий шлях людини. Відповідальність передбачає свободу прийняття рішень, свободу вибору цілей та способів, методів і стилів їх досягнення. Оскільки вибір можливості дії впливає з активності суб'єкта, то ступінь його особистісної відповідальності зумовлюється напрямом і соціальними наслідками його діяльності. Напрямом цієї діяльності обирається вільно, шляхом відповідального прийняття рішення. У цьому розумінні відповідальність є мірою свободи. Відповідальність передбачає необхідність збереження індивідуальної

своєрідності, нетотожності життєвого світу. Якщо простір, в якому живе особистість, замкнений, то й відповідальність ніби зменшується, стає зовнішньою.

У монографії „Психологія відповідальності“ К. Муздибаєв виділяє п'ять таких напрямів, а саме: 1) від колективної до індивідуальної; 2) від зовнішньої до внутрішньої (усвідомленої, особистісної); 3) перехід відповідальності від ретроспективного плану до перспективного (відповідальність не тільки за минуле, але й за майбутнє); 4) зміна в часі самого суб'єкта відповідальності; 5) розвиток відповідальності характеризується зміною інстанції відповідальності: від відповідальності перед дорослими до її інтеріоризації, коли совість стає головним регулятором відповідальної поведінки.

Розвиток відповідальності відбувається у напрямку гармонізації раціонального, емоційно-мотиваційного та поведінкового її компонентів. Як вказують автори, розвиток різних сторін якості відбувається гетерохронно. Це, зокрема, виявляється в тому, що раціональний компонент випереджає розвиток емоційно-мотиваційного та поведінкового компонентів.

Оптимальні домагання сприяють розвитку особистості, – вказує Т. Титаренко, зростанню її зрілості та відповідальності. Він виокремлює домагання та групи змістів, які можна розташувати за рівнем зростання активності та відповідальності: 1 – чогось сподіватись; 2 – чогось дуже хотіти; 3 – на щось претендувати, вимагати від інших; 4 – активно старатися, самостійно діяти в певному напрямку. У роботі В. Татенко, присвяченій узагальненню результатів теоретичного дослідження одного з найбільш важливих аспектів проблеми людини як суб'єкта психічного життя, а саме питання щодо можливої логіки суб'єктних перетворень в онтогенезі, чітко простежується лінія розвитку відповідальності.

Автор вважає, що, „як автономна жива істота, дитина з самого початку прагне (і змушена) зайняти позицію суб'єкта, котрий протистоїть своєму існуванню як об'єкту. Це і є основне протиріччя, що провокує наступний саморозвиток суб'єкта психічної активності як інстанції, котра сама відповідає перед собою за своє життєреалізування й існування своєї психіки“... Етап становлення індивіда як суб'єкта психічної активності, який дослідник співвідносить із раннім дитинством, характеризується ним „пробудженням експериментальної інтуїції суб'єкта ядра, включенням у розвиток суб'єктного механізму самоапперцепції. Також домінуванням такої психічної функції, як пам'ять. Якщо на першому етапі актуалізувалася розвивальна суперечність „бути чи не бути“, то тут вона набуває формовияву „мати чи не мати“... На наступному етапі онтогенезу, який автор співвідносить із дошкільним віком, пробуджується рефлексивна інтуїція суб'єктного ядра, прилучається до розвитку суб'єктний механізм самооцінювання зі специфічною для нього функцією уяви („гри уяви“). Специфічним суб'єктним новоутворенням цього етапу є початкове усвідомлення автономії свого „Я“. У вільному, спонтанному та водночас винахідливому оперуванні образами й уявленнями дитина намагається вийти за межі суперечності „бути“ й „мати“ у простір творення того, що „не було“ і чого „не мав“. Психологічна „свобода від“ „внутрішньої і зовнішньої залежності виявляється в новій суб'єктній здатності до „ширення в уяві“ та унікальній креативній спроможності „бути всім“ і „мати все“. Проте це ще „вільна воля“, котра не бере на себе відповідальність за результат“... Вільна не обмежена відповідальність за результат, „гра уяви“ на новому етапі онтогенезу, на думку В. Татенко, діалектично заперечується, „знімається в уяві довільній, спрямованій на внутрішню мету, на продуктивність“. Дослідник вважає, що „онтогенетична специфіка суб'єктного механізму самоактуалізації полягає в тому, що дитина відкриває в собі здатність і відповідний мотив до продуктивної, результативної довільної дії й обов'язкового виконання того, що їй потрібно зробити. Тут до здатності „бути“, „мати“ і „творити“ додається суб'єктна спроможність до „здійснення“, „втління“, тобто актуалізації, котра, однак, тільки долучається до розвитку“... Етап підліткового віку характеризується „пробудженням віртуальної інтуїції суб'єктного ядра та задіянням до розвитку суб'єктного механізму самовизначення з притаманною йому психічною функцією мовлення“... „Протиріччя між суб'єктною здатністю до самовизначення у ситуації прийняття рішень, котра долучалася до розвитку на етапі підліткового віку, і обмеженими можливостями реалізації цих рішень через брак володіння засобами діяльності пробуджує до життя в юнацькому віці потенційну інтуїцію суб'єктного ядра.

Створює основу для розгортання механізму самопотенціювання та виокремлення як головної вищої психічної функції мислення“... На думку В. Татенко, „основним способом розвитку зрілого індивіда як суб’єкта психічної активності стає вчинок – індивідуально й соціально відповідальний творчий акт свідомої сутнісної самоактуалізації людини. Саме в екзистенційному переживанні необхідності „втілення“ сутнісного в собі, в покладанні на себе повної відповідальності за самоздійснення та реалізацію відповідального переживання в учинку починає стверджувати себе зріла суб’єктність“ [8, с. 15–26].

Вивчаючи феномен вибору в контексті соціальної поведінки, Г. Балл вважає, що „очевидною є необхідність достатньої компетенції та відповідальності особи в прийнятті та здійсненні стратегічного життєвого рішення (включно з потрібними при цьому актами вибору) та в подальшій діяльності, спрямованій на реалізацію відкритих цим рішенням можливостей“ [1, с. 6]. Відповідальність, яку суб’єкт має виявити при здійсненні актів вибору, на думку дослідника, істотно залежить від типу виконуваної діяльності. „Якщо предмет діяльності перебуває в просторі моделей (побудованих чи то в ідеальному плані, чи в рамках добре контрольованої ділянки матеріального буття), – умови для трансцендування вибору є сприятливішими; крім того, суб’єкт часто в змозі повернутися до вибору, який виявився хибним, і замінити його на кращий. Якщо ж предмет діяльності занурений у простір реального життя, питома вага актів вибору є вищою. Оскільки: а) доводиться більше рахуватися з нормативною „решіткою“; б) суб’єктові бракує часу на винайдення нестандартних розв’язків, і тому він частіше змушений обмежуватися вибором з відомих альтернатив. У просторі реального життя кожний акт вибору є більш відповідальним, бо „переграти“ його тут неможливо. У кращому випадку вдається виправити більшою чи меншою мірою його негативні наслідки“ [1, с. 12].

Здатність до самостійної побудови свого життя та відповідальність мають бути центральним ядром, – зазначає Т. Вольфовська, навколо якого повинна формуватися й сама життєва стратегія молодої людини [4, с. 141].

Невід’ємною частиною процесу, як вважає Л. Лепіхова, є формування відповідальної особистості та розвитку її соціально-психологічної компетентності. „Важливою особливістю соціально-психологічної компетентності є її позитивний вплив на всіх учасників взаємодії через формування в них соціальної настанови на успіх, який підтверджується у справах, підвищення їхньої самооцінки, позитивної Я-концепції, зростання соціальних домагань та впевненість у своїх здібностях. Останні відкривають людині ширші горизонти життєвих виборів, кар’єрного зростання, підвищують соціальний статус – і все це закріплює в соціально-психічній структурі особистості риси переможця, сприяє формуванню зрілої особистості, яка свідомо бере на себе відповідальність за творче життєздійснення“ [5, с. 80–81].

Вивчаючи психологічні особливості зростання підлітків, як вважає І. Булах, основою зростання особистості у перехідному віці є генезис її моральної самосвідомості. Феномен „особистісне зростання“ визначається дослідником за фактом самоусвідомлення підлітка, що виявляється в його здатності відрефлексувати власні самоцінності, почуття, мотиви, вчинки та взаємодії у цілому, досягаючи при цьому осмисленого й вольового переживання результату кожної дії як акту вільного й відповідального вчинку [3].

На думку І. Беха, можна знайти шляхи розвитку відповідальності і в кооперативній діяльності людей. „В кооперативній діяльності інтенсивно виявляється груповий вплив на особистість: тут діють механізми емоційного зараження, ідентифікації, відповідальності за групу й за себе“ [2, с. 12]. При цьому велике значення надається почуттю корисності для іншого, яке „є тією підвалиною, на якій будується моральна система особистості, адже сутнісна характеристика цього почуття – сприяння людині – стосується і правдивості, і справедливості, і вірності, і надійності та багатьох інших моральних ставлень“ [2, с. 15].

Розмірковуючи про відмінність особистісної зрілості від соціальної, О. Штепа наголошує на тому, „що остання передбачає відповідність самопрезентації та поведінки людини вимогам та очікуванням суспільства, відповідальне виконання нею соціальних ролей, під яким розуміється дотримання певного сценарію виконання кожної ролі. Змістом же особистісної зрілості є відповідальна побудова власної ролі відповідно до

загальних моральних принципів та особистісної місії. Людина, яка набула соціальної зрілості впродовж першого етапу соціалізації (період становлення дитини) у продуктивному розвиваючому середовищі, є потенційно готовою під час другого етапу (що пов'язаний із саморозвитком дорослого) виявити риси особистісної зрілості. Результатом трансформації і змістом особистісної зрілості є відповідальна побудова людиною власної концепції життя“.

Для формування відповідальності особистості необхідне усвідомлення того, що вона може (умінь, навичок, знань, здібностей), чим вона є (фізичних і особистісних якостей). Не менш важливим для особистості є розуміння того, чого бажає суспільство. Старанність може трансформуватись у відповідальність, коли відбувається співвіднесення „квартету“ „хочу – можу“, „є – вимагають“ і прийняття рішення стосовно соціально важливих цілей. Відповідальність відрізняється від обов'язку ступенем внутрішньої усвідомленості. В обов'язку яскравими є елементи зовнішнього примусу. Оскільки можливі суттєві розбіжності між спостережуваною поведінкою людини і її особистими ціннісними настановами, то виконання та дотримання соціальних норм, на думку М. Тутушкіної, не є корелятом відповідальності як особистісної риси. Проте відповідальність можна розглядати як окремий випадок вияву обов'язку за наявності суб'єктивного переживання почуття відповідальності. З суб'єктивної сторони відповідальність є показником свободи особистості, самостійності, що дозволяє залишатися індивідуальністю при взаємодії з іншими людьми. Суб'єктивне переживання почуття відповідальності виникає лише за умови усвідомлення людиною власних дій та їх можливих наслідків. Відповідальності протистоїть комфортність – пристосування людиною власної поведінки і думки до устрою певної соціальної групи. Комфортність як вияв інфантильності характеризується тим, що особа ніби побоюється самостійно, на власний розсуд проводити своє життя, весь час чекає, щоб за неї прийняли рішення інші; вона схильна чинити так, як більшість, не замислюючись, чи їй саме так хочеться і потрібно.

Відповідальність досить тісно пов'язана з такою психологічною характеристикою особистості, як самоконтроль. Якщо людина бере відповідальність за події, що відбуваються в її житті, на себе, то це є показником внутрішнього інтернального локусу контролю (Д. Роттер). І навпаки, якщо вона приписує відповідальність за все зовнішнім чинникам (іншим людям, долі, випадку), то це свідчить про властивий їй зовнішній (екстернальний) локус контролю.

Для функціонування відповідальності важливе значення мають моральні конструкти свідомості як специфічні засоби моральної інтерпретації реальності, через призму яких суб'єкт сприймає дійсність і себе в її системі. У ролі цих конструктів виступають такі складники, як моральна самооцінка, цінності, ідеали, почуття і переживання. Відповідальність передбачає обов'язкову ідентифікацію особистості з нормами окремих індивідів, груп, у тому числі референтної групи і суспільства в цілому. Можливий випадок, коли людина сама є творцем норм людських взаємин.

**Висновок.** Відповідальність як інтегральна якість особистості має складну структуру. Психологічно вона визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками та не зводиться до зовнішнього обов'язку. Аналіз цієї проблеми дозволив виявити розходження в підходах до трактування відповідальності. Особливо актуальним є дослідження проблеми відповідальності в спорті. Адже відповідальність є невід'ємною рисою навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. Вона тісно пов'язана з такою характеристикою особистості, як самоконтроль. Саме відчуття відповідальності (перед глядачами, батьками, тренерами, суперниками тощо) та здатність до самоконтролю є одним із основних чинників успішності в тренувально-змагальній діяльності. Сучасна українська педагогічна наука вже звернула свою увагу на виховні можливості хортингу, про що свідчать численні публікації у фахових виданнях (З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, В. Івашковський, М. Куцкір, Л. Пустолякова, І. Семененко, О. Семігал, А. Хатько, Б. Шаповалов та інші). На нашу думку, вагомим є значення хортингу і як засобу виховання відповідальності. Тому можна стверджувати, що сформувавшись у процесі занять (тренувань) хортингом, відповідальність стане невід'ємною рисою повсякденного життя спортсменів, їхнього характеру та світоглядної парадигми.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Балл Г. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки / Г. Балл // Соціальна психологія. – 2005. – № 1 (9). – С. 13.
2. Бех І. Педагогіка успіху: виховні втрати та їх подолання / І. Бех // Педагогіка і психологія. – 2004. – № 4. – С. 5–15.
3. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: дис. ... д-ра пс. наук : 19.00.07 / Булах Ірина Сергіївна. – К., 2004. – 368 с.
4. Вольфовська Т. О. Визначення рівня сформованості інтерактивних умінь особистості на етапах соціалізації / Т. О. Вольфовська // Педагогіка і психологія. – 2003. – № 3–4. – С. 141–148.
5. Лепіхова Л. А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань / Л. А. Лепіхова // Педагогіка і психологія. – 2004. – №3. – С. 77–85.
6. Ложкін Г. Поняття відповідальності в історико-філософському психологічному дискурсі / Г. Ложкін, О. Лазарко // Психологія і суспільство. – 2003. – № 4. – С. 61–71.
7. Майерс Д. Психологія / Д. Майерс. – Мн. : Попурри, 2001. – 848 с.
8. Татенко В. О. Про екологічний генезис у Е. Гуссерля та проблему суб'єктивних перетворень психіки в онтогенезі / В. О. Татенко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С. 13–36.

**REFERENCES**

1. Ball, H. (2005). Fenomen vyboru v konteksti sotsialnoi povedinky [The phenomenon of choice in the context of social behavior]. *Sotsialna psykholohiia [Social Psychology]*, 1 (9), 13.
2. Bekh, I. D. (2004). Pedahohika uspiyku: vykhovni vtraty ta ikh podolannia [Pedagogics of success: educational losses and its overcoming]. *Pedahohika i Psykholohiia [Pedagogics and psychology]*, 4, 5–15.
3. Bulakh, I. S. (2004). *Psykhologichni osnovy osobystisnoho zrostannia pidlitiv* [Psychological foundations of personal growth of teenagers]. (Doktoral dissertation, Kyiv).
4. Volfovskaya, T. O. (2003). Vyznachennia rivnia sformovanosti interaktyvnykh umin osobystosti na etapakh sotsializatsii [Determining the level of formation of interactive abilities of personality in stages of socialization]. *Pedahohika i Psykholohiia [Pedagogics and psychology]*, 3-4, 141–148.
5. Liepikhova, L. A. (2004). *Znachennia sotsialno-psykhologichnoi kompetentnosti v realizatsii zhyttevykh domahan* [The value of social and psychological competence in implementing life harassment]. *Pedahohika i Psykholohiia [Pedagogics and psychology]*, 3, 77–85.
6. Lozhkin, H., & Lazarko, O. (2003). Poniattia vidpovidalnosti v istoryko-filosofskomu psykholohichnomu dyskursi [The concept of responsibility in the historical, philosophical and psychological discourse]. *Psykhohiia i susupilstvo [Psychology and Society]*, 4, 61–71.
7. Maiers, D. (2001). *Psykhohiia [Psychology]*. Minsk: Popurri.
8. Tatenko, V. O. (2004). Pro ekolohichniy henezys u E. Husserlia ta problemu subiektyvnykh peretvoren psykhyky v ontogenezi [About ecological genesis by E. Husserl and the problem of subjective transformation of the psyche in ontogenesis]. *Psykhohiia i susupilstvo [Psychology and Society]*, 4, 13–36.

**Андрій Шевчук.**

***Виховання відповідальності в спорті (на прикладі хортингу). Постановка проблеми.***

*У статті „Виховання відповідальності в спорті (на прикладі хортингу). Постановка проблеми“ автор посилається на учених-філософів, психологів, соціологів, педагогів, які досліджували поняття, або проблему відповідальності особистості. Автор звертає увагу на те, що, розглядаючи розвиток особистості, її активності в різних проявах і формах, низка дослідників вважає, що повноцінна відповідальність притаманна насамперед соціально зрілій особистості; відповідальність передбачає свободу прийняття рішень, свободу вибору цілей та способів, методів і стилів їх досягнення. Відповідальність як інтегральна якість особистості має складну структуру. Психологічно вона визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Існують різні трактування відповідальності як поняття, актуального для спорту. Адже, вона є невід'ємною рисою навчально-тренувального процесу,*

змагальної діяльності й тісно пов'язана з самоконтролем. Саме відчуття відповідальності (перед глядачами, батьками, тренерами, суперниками) та здатність до самоконтролю роблять успішними тренувально-змагальну діяльність. Сформувавшись у процесі занять (тренувань) хортингом, відповідальність стає невід'ємною рисою повсякденного життя спортсменів, їхнього характеру та світоглядних переконань.

**Ключові слова:** хортинг, виховання відповідальності, спорт, учені, філософи, психологи, соціологи, педагоги, розвиток особистості, самоконтроль, глядачі, батьки, тренери, суперники, спортсмени, тренування, змагання, світоглядні переконання.

**Andriy Shevchuk.**

***Upbringing of responsibility in sport (by the example of Horting). Establishment of the issue.***

Eney gym (V. Velykoho Str. 12, Drohobych, Ukraine).

*In the article „Upbringing of responsibility in sport (by the example of Horting). Establishment of the issue“ the author refers to the opinion of scientists, philosophers, psychologists, sociologists, teachers who have studied the concept of responsibility of the individual. The author points out that, while considering the development of personality and its activity in different manifestations and forms, a number of researchers believe that full responsibility inherent primarily socially mature personality; Responsibility implies freedom of decision-making, freedom of choosing the objectives and measures to achieve them. Responsibility as an integral quality of the individual has a complex structure. Psychologically it is defined by the internal and external factors. There are different interpretations of the concept of responsibility as important characteristic in sport. After all, it is an essential feature of the training process, competition activity and closely related to self-control. That sense of responsibility (to the audience, parents, coaches, opponents) and the ability to make a successful self-adversarial training activities. Formed during training of Horting, responsibility becomes an integral feature of the daily lives of athletes, their character and philosophical convictions.*

**Key words:** Horting, education of responsibility, sport, scientists, philosophers, psychologists, sociologists, teachers, personal development, self-control, spectators, parents, coaches, opponents, athletes, training, competition, ideological convictions.

**Андрей Шевчук.**

***Воспитание ответственности в спорте (на примере хортинга). Постановка проблемы.***

*В статье „Воспитание ответственности в спорте (на примере хортинга). Постановка проблемы“ автор ссылается на ученых-философов, психологов, социологов, педагогов, которые исследовали понятие, или проблему ответственности личности. Автор обращает внимание на то, что, рассматривая развитие личности, ее активности в различных проявлениях и формах, ряд исследователей считает, что полноценная ответственность присуща прежде всего социально зрелой личности; ответственность предполагает свободу принятия решений, свободу выбора целей и способов, методов и стилей их достижения. Ответственность как интегральное качество личности имеет сложную структуру. Психологически она определяется как внутренними, так и внешними факторами. Существуют различные трактовки ответственности как понятия, актуального для спорта. Ведь, она является неотъемлемой чертой учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и тесно связана с самоконтролем. Именно ощущение ответственности (перед зрителями, родителями, тренерами, соперниками) и способность к самоконтролю делают успешными тренировочно-соревновательную деятельность. Сформировавшись в процессе занятий (тренировок) хортингом, ответственность становится неотъемлемой чертой повседневной жизни спортсменов, их характера и мировоззренческих убеждений.*

**Ключевые слова:** хортинг, воспитание ответственности, спорт, ученые, философы, психологи, социологи, педагоги, развитие личности, самоконтроль, зрители, родители, тренеры, соперники, спортсмены, тренировки, соревнования, мировоззренческие убеждения.



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

---

УДК 796.015:351.74:796.85

*Едуард Єрмоєнко,  
м. Київ*

**НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ І САМОПІДГОТОВКА  
В ПОЛІЦЕЙСЬКОМУ ХОРТИНГУ**

**Постановка проблеми.** Діяльність співробітників правоохоронних органів – небезпечна і напружена, і все ж іноді вона не приносить очікуваних результатів. Це пов'язано як з великою кількістю скоєних злочинів, так і слабкою фізичною підготовленістю співробітників органів внутрішніх справ й інших силових відомств. У розпорядженнях Міністра внутрішніх справ України йдеться про заходи щодо вдосконалення фізичної підготовки працівників, аналізуються результати оперативно-службової діяльності. Надзвичайні події, пов'язані із загибеллю та пораненнями співробітників, свідчать про те, що фізична підготовленість рядового й начальницького складу органів внутрішніх справ ще не відповідає поставленим вимогам. Багато співробітників не мають стійких навичок силового припинення протиправних дій і не можуть ефективно застосовувати фізичну силу, в тому разі й бойові прийоми для захисту законних інтересів громадян від суспільно небезпечних посягань, невміло діють в екстремальних ситуаціях. Нерідко при затриманні правопорушників проявляють безпорадність, виявляються нездатними протистояти злочинцям, а буває, що й поступаються їм у володінні навичками єдиноборств. Однією з головних умов успішної боротьби зі злочинністю є підвищення якості професійної підготовки співробітників МВС України й насамперед її практичної складової.

**Мета статті** – описати комплексну програму фізичної та психологічної підготовки й самопідготовки українського поліцейського; ефективність розробленої методики, що перевірялася під час тренувальних і педагогічних експериментів; визначити орієнтири, до яких прагне Міжнародна федерація поліцейського хортингу щодо підготовки українського поліцейського.

**Виклад основного матеріалу дослідження з його обґрунтуванням.** Для поліпшення даної ситуації поліцейський хортинг пропонує комплексну програму фізичної та психологічної підготовки й самопідготовки українського поліцейського. Успішні професійні дії в складних умовах службової діяльності поліцейського багато в чому визначаються не тільки вмінням співробітника управляти своїм емоційним станом, здатністю мобілізуватися, відмінним володінням прийомами поліцейського хортингу, але й залежать від фізичних, вольових якостей співробітника, від його технічної та тактичної підготовленості. Це також необхідно враховувати в навчальному процесі вищих освітніх установ МВС України.

Тому в програмі з фізичної підготовки для співробітників органів внутрішніх справ за методикою поліцейського хортингу передбачений розділ „навчально-бойова практика“. Зміст навчальних програм із фізичної підготовки курантів вищих освітніх установ МВС України, крім проведення двобоїв, що моделюють ситуації опору правопорушників, має бути збагачений проведенням навчально-тренувальних спарингів за правилами комплексу хортингу в два різнопланових раунди, що довели свою ефективність під час виконання поліцейськими своїх службових обов'язків і дають можливість перевірити повний арсенал прийомів самозахисту в реальних змагальних умовах опору суперника. Це є одним із засобів, що дозволяє сформувавши спеціальну фізичну, психологічну та техніко-тактичну готовність до протиборотства поліцейського з правопорушниками.

Виходячи з вищевикладеного та враховуючи актуальність проблеми використання елементів бойового єдиноборства в професійній діяльності співробітників МВС України, нами проведено дослідження, метою якого було проаналізувати ефективність діючих програм підготовки працівників вітчизняної поліції та розроблення практичних рекомендацій щодо визначення структури реальної й дієвої програми з навчально-тренувальної діяльності та самопідготовки в поліцейському хортингу. Під час дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, бесіда, анкетування, фото- і відео-зйомка, стенографування, дослідження змагальної діяльності поліцейського.

У своїй повсякденній діяльності співробітники спеціальних підрозділів МВС України змушені вступати у фізичний контакт із особами, які представляють суспільну небезпеку, підозрюваними у вчиненні важких й особливо важких злочинів. У цих умовах важливими компонентами успішності виконання завдання є не тільки рівень спеціальної фізичної підготовленості співробітників спеціальних підрозділів, але і їхня психологічна стійкість, а також тактична обізнаність у прийомах ведення бойових дій в умовах обмеженого простору. Однак, як свідчить досвід наведення правопорядку в екстремальних умовах, недостатній рівень розвитку навичок поліцейського хортингу, фізичної, психологічної підготовленості та професійних дій в умовах небезпечної ситуації часто призводить до невинуватених втрат у рядах співробітників спеціальних підрозділів МВС України. Проведене дослідження свідчить про те, що підготовка особового складу спеціальних підрозділів МВС України до ефективних бойових дій найбільш результативно здійснюється в процесі навчання навичок прийомів поліцейського хортингу, специфічних й розроблених для професії правоохоронця. Під час дослідження було вирізняє основні компоненти підготовленості особового складу спеціальних підрозділів із поліцейського хортингу та чинники, що визначають високу ефективність підготовки спеціальних підрозділів МВС України до бойових дій в умовах загостреного протистояння й обмеженого простору, коли сутичка зі злочинцем проводиться в оточенні інших випадкових людей. Також доведено, що спеціально підібрані засоби в системі проведення занять із поліцейського хортингу дозволяють прискорити процес адаптації особового складу спеціальних підрозділів до екстремальних умов професійної та службово-бойової діяльності. В результаті проведеного дослідження також були виявлені чинники, що визначають високу ефективність прийомів поліцейського хортингу для підготовки спеціальних підрозділів МВС України щодо швидкісних бойових дій в умовах обмеження часу на затримання одного або групи злочинців.

Все це дозволяє визначити орієнтири, яких прагне Міжнародна федерація поліцейського хортингу в комплексній розбудові організації та індивідуальній підготовці поліцейського. На навчальному етапі необхідно досягти: науково обґрунтованої методики проведення занять із поліцейського хортингу з особовим складом спеціальних підрозділів МВС України в умовах підготовки до бойових дій; високого рівня фізичної та психологічної готовності кожного поліцейського для дій в умовах обмеженого простору та оточення громадян; високого рівня розвитку індивідуальних навичок поліцейського в умовах загострення протистояння зі злочинцем; колективного вміння й високого рівня згуртованості та злагодженості дій особового складу спеціальних підрозділів МВС України в застосуванні прийомів поліцейського хортингу при затриманні злочинців; наявності гарних тактичних знань, умінь і навичок під час ведення групових дій у процесі застосування прийомів поліцейського хортингу, організації взаємовиручки, підстраховки в умовах присутності великої кількості оточуючих; відмінного володіння штатною зброєю для ведення влучної стрільби з різних положень; уміття ефективно використовувати стіни приміщень та їх планування, підручні й інші засоби для затримання злочинця в різних умовах із застосуванням прийомів поліцейського хортингу.

Проведені дослідження щодо вивчення інформативності різних варіантів перевірки готовності працівника української поліції показали, що доцільно

застосовувати групові вправи з виконанням прийомів поліцейського хортингу та проведенням сутичок різного роду зі злочинцем. Також високу інформативність мають вільні двобої за правилами поліцейського хортингу після попереднього навантаження (посилена розминка, аеробне навантаження, відпрацювання кидкової техніки на час, силове тренування тощо). В основу розробленої методики проведення занять із поліцейського хортингу закладена ідея, яка полягає в тому, що безпосередньо у сутичці з противником, як правило, передує фізичне навантаження, пов'язане з прискореним зближенням із ним. Усі дії при цьому практично завжди здійснюються у складі групи, а це вимагає злагоджених колективних дій по знешкодженню злочинця. Поліцейському дуже важливо при цьому контролювати психологічний стан і вміти керувати своїми емоціями. Саме тому в зміст вправ включений кросовий біг на 3, 5, 10 км, а також групові вправи поліцейського хортингу.

Велике значення в розробленій нами методиці приділяється комплексному навчанню з силового затримання злочинців – конкретних ефективних прикладних прийомів захоплювального характеру. Ефективність розробленої методики перевірялася під час тренувальних і педагогічних експериментів. Експериментальна апробація розробленої методики з підготовки поліцейського до бойових дій показала високу ефективність на прикладі працівників поліції у м. Києві.

**Метою впровадження поліцейського хортингу** в систему правоохоронних органів України є підготовка: поліцейського до ефективних індивідуальних, в тому разі й рукопашних дій у різних умовах, а також до ефективних групових дій в умовах спеціального полігону, що моделює реальну обстановку, й ефективних індивідуально-групових дій із взаємним прикриттям в умовах комплексних навчань.

**Завданнями впровадження поліцейського хортингу** в систему правоохоронних органів України є: формування навичок індивідуального затримання злочинця, його обеззброєння, проведення огляду, конвоювання; розвиток сили, загальної та силової витривалості, швидкості в діях; формування навичок групового затримання озброєного злочинця в умовах активного опору та силового затримання; розвиток групової швидкості в діях, сили, згуртованості; формування навичок затримання групи злочинців у різних умовах обмеженого простору; розвиток злагодженості групових дій, взаємовиручки, сили й спритності.

**Засобами фізичної підготовки та тренування** є: відпрацювання ударів, захватів, больових прийомів у стійці й у партері, кидків, вправ із самостраховки, кросова підготовка 3, 5, 10 км. Групові вправи поліцейського хортингу: два, три проти одного; колективний крос. Групові вправи поліцейського хортингу в умовах обмеженого простору (в тісному приміщенні, автомобілі, на даху, у воді тощо).

**Методи проведення занять:** повторний, інтервальний, рівномірний; із моделюванням бойової обстановки або моделюванням затримання в незвичайних умовах; груповий, спортивне тренування.

**Форми роботи з поліцейськими:** теоретичні, методичні та практичні навчальні заняття; змагання; навчально-тренувальні заняття в години спортивно-масової роботи; навчальні заняття в умовах спеціальних полігонів; навчальні двобої; тренувальні заняття в години спортивно-масової роботи; комплексні навчання з силового затримання злочинців.

Яким має бути навантаження, щоб бійці спецпідрозділів силових відомств, що займаються поліцейським хортингом, завжди перебували в належній формі, їх силові показники та швидкість реакції знаходилися на високому рівні? Яким має бути тренування українського поліцейського, що відповідає цим вимогам? Питання не з простих, оскільки більша частина відомих тренувальних схем працює на прості цілі: вибухова сила, техніка прийомів, поверхневі навички двобою, сила, маса, рельєф тощо. Чи можна поєднати всі ці цілі в одній програмі? За методиками поліцейського хортингу, зрозуміло, можна. Одним із таких сучасних методів підготовки є *тактична силова підготовка*.

**Тактична силова підготовка** в поліцейському хортингу – це новий напрям із фізичної підготовки. Позичуючи себе як програма для спецпідрозділів МВС України, тактична силова підготовка в поліцейському хортингу, по суті, є „ядерною сумішшю“ елементів спортивного хортингу, боксу, боротьби, гімнастики, йоги, а також силових вправ із гириями, гантелями, булавою, мотузками та іншим знаряддям. Спосіб навчання тактичної силової підготовки самий невибагливий: щоб провести ефективне та складне тренування, потрібно мінімум обладнання та місця. Можна тренуватися як в умовах залу, так і на вулиці.

Переваги тактичної силової підготовки в поліцейському хортингу вже оцінили спортсмени, бійці змішаних бойових мистецтв, інші прихильники інтенсивних тренувань. Тривалість кожного тренування за часом складає 20 хвилин. Однак за цей короткий час відпрацьовується один-два прийоми. Водночас, організм спалює стільки калорій, скільки ви витратили б за 4 години кардіонавантаження. В результаті поліцейський отримує істотну економію часу та ефект темпового тренування. Реагування в кризових ситуаціях вимагає від бійців спецпідрозділів МВС України комплексної фізичної підготовленості, що досягається завдяки програмі тренувань, спрямованих на розвиток необхідних професійних фізичних навичок. Робота з власною вагою та снарядами удосконалює функціональну силу поліцейського, його витривалість і спритність. Завдяки включенню тактичної силової підготовки у фізичне тренування поліцейського можна істотно поліпшити вже напрацьовані прийоми за рахунок біомеханічної ефективності. Підвищується функціональна витривалість, межа досяжності реактивної сили, тривимірна балістична швидкість, мультимодальна спритність і координація, активне відновлення.

Ця короткочасна психологічно складна програма створена з поетапним підвищенням рівня складності тренувань. Проходячи кожне таке тренування до кінця, поліцейський стає сильнішим за будь-який кинутий йому ситуаційний виклик під час виконання складних завдань. Його тіло вчиться швидше відновлюватися, що, безсумнівно, важливо під час переслідування злочинця та сутички з ним, а також для спортсменів під час змагального двобою, адже перемагає той, хто перший відновлюється.

У поліцейського хортингу вже є багато прихильників і послідовників по всьому світу: окремі силові структури, професіонали та аматори придумують власні тренувальні програми, комплекси силових вправ із гантелями, булавою, турніком або гириями. Тим не менше, всі ці тренування об'єднані принципами інтенсивності та точності рухів, що дуже потрібно в роботі поліцейського.

Основним принципом виконання вправ вважається неперервність навантаження та цілеспрямованість вправ – один із найефективніших методів фізичної підготовки, головною особливістю якого є одночасне аеробне та анаеробне навантаження. Завдяки таким інтенсивним тренуванням навіть підготовлений спортсмен-хортингіст може підвищити анаеробну потужність майже на 30 %, що неодмінно оцінять суперники. Тренування потребують неухильного дотримання певного традиційного протоколу занять: 15 секунд поліцейський виконує вправу з максимальною віддачею; 15 секунд – повний відпочинок (ніяких розмов). Вдих через ніс, видих через рот. Так повторюються 10 різних вправ, загальний час тактичного силового тренування за цим принципом – 5 хвилин. Для більшої зручності можна користуватися таймером, вибравши відповідний із чималої кількості інтервальних таймерів і мобільних тайм-додатків, призначених саме для спортивних тренувань. Навіть якщо ви не боєць спецпідрозділу МВС України, спробуйте виконати це тренування повністю, і ви відчуєте кожним м'язом, наскільки інтенсивна і цікава ця програма. Однак і за своєї високої інтенсивності тактичне силове тренування має знижений ризик отримання травм.

#### **Тактична силова підготовка за методикою поліцейського хортингу.**

*Тяга з гирею в одній руці 15 секунд.* Динамічна стійка: з позиції сидячи на п'ятах, груди лежать на стегнах, прийміть положення стійки та відразу ж поверніться у вихідне положення – 15 секунд.

*Швидкісні повороти тазу.* Вихідне положення: станьте на коліна й лікті. Швидким рухом перемістіть таз вправо, одночасно піднявши праву руку. У швидкому темпі поверніться в центр і відразу ж перемістіть таз вліво. Виконуйте вправу до сигналу таймера – 15 секунд.

*Жим гирі лежачи 15 секунд. Берізка.* Ляжте на спину й ривком підніміть ноги так, ніби хочете торкнутися ними підлоги за головою. Швидким рухом перейдіть у стійку на плечах, ноги перпендикулярно підлозі; швидко поверніться у вихідне положення, і сядьте. Виконуйте вправу до сигналу таймера – 15 секунд.

*Краб.* Сядьте, зігнувши коліна й поставивши стопи на підлогу, упріться долонями в підлогу за спиною на ширині плечей. Швидким рухом підніміть тулуб до паралелі з підлогою й відразу ж поверніться у вихідне положення, торкнувшись підлоги сідницями. Виконуйте вправу до сигналу таймера – 15 секунд.

*Інтенсивність.* Важливо виконувати вправи на межі можливостей, утримуючи високий рівень інтенсивності та температуру тіла. Неважливо, чи використовуєте ви тактичний силовий тренінг у своїх домашніх тренуваннях або в підготовці до роботи в поліції. Щоб досягти потрібного ефекту від тренування, м'язи завжди мають бути гарячими. Тоді можна відчувати максимальний ефект від занять. Після закінчення тренування не зупиняйтесь і не сідайте відразу, а трохи походіть, порухайтесь.

*Прогресія.* На відміну від вільно поєднаних тренувань, тактичне силове тренування в поліцейському хортингу має чіткий графік виконання вправ по днях і по змісту. Існує також методика збільшення навантаження та контролю результатів. Одним із видів програмування є планування різноманітних вправ за рівнем складності. Ви вступаєте в колектив поліцейського хортингу свого рівня та в міру прогресу переходите у наступний. Кожен рівень базується на фундаменті попереднього: вправи схожі, проте рівень складності набагато вище. Так, рівень за рівнем, вправа за вправою ви покращуєте свою підготовку та готовність до більш серйозних навантажень, що безсумнівно позитивно позначиться й на вашій психологічній стійкості.

*Результати.* Під час виконання будь-якої вправи обов'язково виконуйте ту кількість повторень, яку зможете зробити. Отримані дані слід фіксувати у записнику. Така фіксація взагалі характерна для поліцейського хортингу. У процесі занять можна побачити, як підвищується ваша витривалість, адже, ці показники в записах будуть зростати. Рекомендована кількість інтенсивних тактично-силових тренувань із поліцейського хортингу на тиждень – не більше трьох, що дає можливість відновитися вашому організму. Періодично змінюйте циклічність занять із іншими програмами на витривалість і швидкість, щоб підвищити свої результати. Перевірте свою силову витривалість, дізнайтесь, наскільки підвищилася ваша швидкість і спритність. Дійдіть до межі та подолайте її, щоб дізнатися, як ви підготовлені насправді. Тепер ви не лише знаєте як, а й умієте застосовувати справжні тренування професійних бійців поліцейського хортингу.

*Елементи боксу в поліцейському хортингу.*

У багатьох бокс асоціюється з купою м'язів, кривавим рингом і червоними рукавичками. Проте, все це скоріше атрибути великого спорту, але елементами боксу корисно володіти не тільки тим, хто прагне звання чемпіона. Якщо монотонний ритм бігової доріжки зовсім не вживається з вашою активною натурою, а бойову підготовку та кардіо навантаження виконувати потрібно, прекрасною альтернативою може бути застосування у тренуванні елементів боксу. Для професійних навичок поліцейського вони значно покращать ударну техніку рук, а для самопочуття допоможуть позбутися зайвих калорій і сплять непотрібні людині жирові клітини. Але це ще не все: ви станете спритним, швидким і витривалим. Перш ніж впровадити тренування з елементами боксу, необхідно мати деякий інвентар. Все необхідне можна придбати через мережу Інтернет або в будь-якому магазині спорттоварів.

*Бинти.* Довгі шматки тканини, якими обмотують кисті, забезпечать захист рук під час роботи з боксерським мішком чи спаринг-партнером. Також вони фіксують зап'ястя, щоб у момент нанесення удару не допустити вивиху або іншої травми.

**П о р а д а:** краще віддати перевагу мексиканським бинтам на липучках, вони довші за розміром і легше знімаються.

*Снарядні рукавички.* Звичайно, вони можуть бути будь-якого кольору та можуть значно відрізнятися від тих, що застосовують професійні боксери під час двобою. Вони набагато тонші й призначені для виконання тільки однієї функції – захищати руки під час відпрацювання ударів по снаряду. Такі рукавички розрізняються за вагою та моделями.

**П о р а д а:** віддавайте перевагу шкіряним снарядним рукавичкам на липучках.

*Скакалка.* Стрибки через скакалку сприяють розвитку координації, поліпшенню навичок пересувань, прекрасно спалюють калорії. Під час тренування з елементами боксу не забудьте включити їх у програму розминки (розігрів перед тренуванням) та заминки (охолодження та відновлення дихання й пульсу після тренувального навантаження).

**П о р а д а:** непоганий варіант – скакалка з обважнювачів, виготовлена з твердої гуми та м'якими ручками.

*Боксерський мішок.* Він буде приймати на себе всі ваші удари, тому наявність цього снаряда у тренувальному залі обов'язкова. Зазвичай такі мішки виготовляють із брезенту, вінілу або шкіри, наповнюючи їх гумовою і пластиковою крихтою, тирсою, а також тканиною з додаванням гумової крихти.

*Техніка та вивчення елементів боксу.*

Поряд із екіпіровкою, найважливішу роль у боксі відіграє правильна техніка. Для служби в органах охорони правопорядку ви однозначно повинні вміти приймати стійку та правильно наносити удари.

*Стійка.* Встаньте перед уявним супротивником, тулуб розгорніть трохи боком, направляючи плечі на ціль. Провідне плече розташовано протилежно робочій руці. Якщо ви правша, то провідне плече, відповідно, ліве. Ноги на ширині плечей. Тепер притисніть лікті до боків, підійміть передпліччя. Саме так ви маєте стояти перед боксерським мішком.

**П о р а д а:** не стійте на прямих ногах, відчувайте стан готовності до двобою. Почувайтесь вільно, але при цьому стійко. Якщо вас штовхнуть, ви не повинні відкачнутися або впасти.

*Удар джеб.* Один із найважливіших і частих ударів у боксі. Ви маєте перебувати в розслабленому положенні, руки в кулаках долонями до себе. Зробіть провідною рукою швидкий прямий удар у мішок від підборіддя. Звук удару по мішку повинен бути дзвінким. Відпрацьовуйте рух багато разів.

*Прямий удар правою.* Найбільш потужний з усіх ударів. Тулуб трохи розгорнуто. Під час удару розвертайте ступню правої ноги, яка розташована позаду – так ви надасте удару більше сили. Спина також бере участь в ударі. Викидайте руку прямо від підборіддя, при цьому не скручуйте й не опускайте плече.

*Хук.* Цей удар найбільш ефективний на ближній дистанції, проте з усього процесу навчання поліцейському хортингу з елементами боксу йому навчитися важче, ніж іншим ударам. Його потужність розвивається по внутрішній траєкторії. Рух починається з перенесення ваги тіла на ліву сторону. Потім, із захисної стійки виведіть лівий лікоть паралельно підлозі, рука при цьому утворює щось на зразок гака, а кулак розгорнутий долонею вниз.

*Аперкот.* Імпульс удару йде від ніг і тулуба, й бере свій початок не збоку, а знизу. Із захисної стійки опустіть ліве плече так, щоб лікоть наблизився до стегна. Одночасно розгорніть кулак долонею вгору. Зробіть удар без замаху, переносячи вагу тіла на лівий бік.

Популярні комбінації ударів руками у тренуванні з поліцейського хортингу з елементами боксу. Гарний напад передбачає використання різних ударів, які можна

поєднувати й завдяки цьому далі проводити ефективні комбінації. Удари пронумеровані й потім прописані в комбінаціях. Запам'ятайте ці зв'язки, щоб швидко включатися в роботу на заняттях: *джеб, прямий правою, хук лівою, хук правою, аперкот лівою, аперкот правою.*

1-1 і 1-1-1: подвійний і потрійний джеб. Такі один за іншим удари в рази збільшують їх міць.

1-2: джеб і відразу прямий удар правою. Ваша мета – нанести чистий удар у голову противника, щоб він підняв підборіддя, після чого ви наносите найсильніший удар правою.

1-2-3: просто додається хук лівою рукою до комбінації 1-2. Це дуже природний потік ударів.

2-3-2: одна з самим потужних комбінацій ударів руками. Спочатку йде прямий удар правою, потім хук лівої та ще один прямий удар правою рукою.

3-2-3: остання потужна комбінація в цій програмі. Починається хуком із лівої руки, потім переходите до прямого удару правою та завершуєте ще одним хуком із лівої руки.

Стежте за технікою та після кожного удару повертайтеся в захисну стійку. Як тільки нанесли точний удар, слід бути готовим для наступного. Якщо ви всерйоз зацікавилися поліцейським хортингом, то, крім безпосередніх ударних тренувань, вам потрібно регулярно працювати над розвитком спарингової витривалості. Тут вам допоможе проведення полегшених навчальних двобоїв, плавання, біг на великі й середні дистанції, тривалі аеробні навантаження тощо. Користь цих засобів для досягнення результатів сьогодні підтверджують усі учасники змагань зі спортивного хортингу.

*Тренування з елементами боксу для працівника поліції.*

Отже, у вас є все необхідне й ви знайомі з технікою ударів. Можна переходити до підвищення інтенсивності тренувань. Заняття має тривати близько 30 хвилин. 10 хвилин стрибків зі скакалкою, 15 хвилин боксу і 5 хвилин відпочинку.

*Розминка:* почніть із 5 хвилин стрибків зі скакалкою. Далі переходьте до виконання комбінацій, зазначених у програмі для першого раунду.

Раунд 1 (3 хвилини). Ваша мета – звикнути до боксерського мішку. Бийте в мішок, використовуючи комбінації 1-1 та 1-1-1. Відпочинок 1 хвилини.

Раунд 2 (3 хвилини). Оскільки ви ще не втомилися, перейдіть до комбінації 1-2. Вдаривши по мішку правою, відразу ж бийте лівою рукою. Відпочинок 1 хвилини.

Раунд 3 (3 хвилини). Продовжуйте рухатися. У цьому тренувальному боксерському раунді почніть із комбінації 1-2-3. Можливо, спочатку буде важко робити хук лівою, проте, не зупиняйтеся. Відпочинок 1 хвилини. Якщо ви не спітніли, а пульс не почастишав, продовжуйте рухатися. Пам'ятайте, що ви повинні бути весь час у русі, навіть між ударами.

Раунд 4 (1 хвилини). Переходьте до комбінації 2-3-2. Відпочинок 1 хвилини. Під час відпочинку обов'язково випийте трохи води.

Раунд 5 (3 хвилини). Це останній раунд. Під кінець попрацюйте над комбінацією 3-2-3. Тепер повторіть розминку: 5 хвилин стрибків зі скакалкою.

*Тренування з елементами боротьби.*

*Тренування шиї.* Спочатку прокачайте передню частину шиї. Для цього ляжте на лаву спиною вниз і зв'яньте шию та голову, тримаючи їх паралельно. Притискаючи підборіддя до грудей, тягніться ним уперед, а повертаючись у початкове положення, не порушуйте паралельності шиї стосовно тіла. Робіть усе повільно, бо ви працюєте на силу. Тренування задньої частини теж ефективно: вправи ті самі, але лежачи на животі. Притискайте підборіддя до грудей, тягніться ним уперед, повертайте у вихідне положення: голова – паралельно тілу, а потім відхиляється назад, при цьому плечі та груди треба притиснути до лави. На закінчення, працюйте з правою та лівою сторонами шиї. Ляжте на лаву на бік – голова опущена, але не звисає. Спочатку притисніть її до правого плеча, потім поверніть у початкову позицію. Зробіть 5 повторів, поміняйте бік.

Коли прокачали шию достатньо, можна обважнювати її до 2,5 кг, кладучи на голову млинець від штанги.

Надаючи п о р а д и для майстер-класу з поліцейського хортингу з елементами боротьби, необхідно наголосити, що процес вивчення борцівських елементів доволі складний та вимагає набагато більше часу. У плінні тренування спочатку вивчається кидок по частинах, потім повільно, а вже потім – на швидкість із максимальним повторенням. Лише після накопичення певного набору кидків і прийомів партеру можна переходити до проведення навчальних сутичок. І саме в сутичках за рахунок опору суперника напрацьовується реальна техніка. Тому відразу за мету треба ставити досягнення високого результату через максимальну зосередженість у кожній навчальній сутичці.

*Проведення сутички.* В психологічному плані треба домінувати, „не давати грати нікому на своєму полі“. Виступати можна на змаганнях зі спортивного хортингу, в інших змішаних єдиноборствах. Вчитися використовувати больові та задушливі прийоми не тільки в партері, а й у стійці. Треба вміти швидко позбавляти суперника переваги, зайнявши весь вільний простір і використовувати всю свою вагу в утриманні противника на підлозі. До речі, кругове тренування для борців допомагає займатися, не перевантажуючи м'язи, оскільки кожне нове навантаження перепадає на ту групу м'язів, яка не була активована в попередній. Саме так тренують бійців поліцейського хортингу. Специфіка таких тренувань у тому, що кожен боєць має бути дуже сконцентрованим, а лєвова частина уваги має приділятися тренуванню в комплексі, тобто вивченню та удосконаленню широкого арсеналу прийомів. Уважний спортсмен запам'ятовує багато прийомів своїх суперників. У сутичках важливо передбачати наміри та наступні кроки супротивника. Тому справжній майстер поліцейського хортингу насамперед розумом на кілька пунктів має випереджати свого суперника.

Треба досконало знати прийоми боротьби в партері: коли твій суперник лежить на підлозі. Для вдосконалення кидків неодмінно знадобляться заняття і з гумою. Це може бути дуже корисно для поліцейського. Саме використання всього арсеналу вмінь боротьби дозволяє не тільки володіти технікою затримання злочинців, що необхідно поліцейському, а й бути чемпіоном у поліцейському хортингу як виді спорту.

*Тренування з партнером.* У поліцейському хортингу тренування включають наступні методи: відпрацювання ударів руками та ногами на мішках, боксерських грушах та інших цілях, пересувних цілях, таких як боксерські лапи, відпрацювання прийомів без партнера (двобій з тінню), ментальні тренування для більш повного вдосконалення психічних якостей і станів, фізичних навичок тощо. В основному ключові елементи тренування спрямовані на те, щоб використовувати партнера, намагаючись чинити йому опір і створюючи при цьому протистояння, близьке до реального.

На початкових стадіях відпрацювання прийому рекомендується працювати з партнером порівняно повільно. Це дозволить учасникам заняття краще зрозуміти й усвідомити вправи, техніки та основоположні принципи системи поліцейського хортингу, а також різні елементи, притаманні суперництву. Практика прийомів повинна проводитися як розігрування реального інциденту. Тим не менш, учасники занять мають утримуватися від застосування до партнера максимальної фізичної сили. Очевидно, що учні не повинні йти із залів побитими та травмованими, оскільки у цьому випадку вони певний час просто не зможуть продовжувати регулярні заняття.

Отже, ви натренувались у виконанні різних технік і вже впевнено застосовуєте прийоми поліцейського хортингу. Тепер можна перейти до складнішого рівня тренувань. За допомогою використання більш складних тренувальних методів і дидактичних ігор ви зможете поліпшити навички контролю дистанції до суперника, можливості швидко розпізнавати ту чи іншу атаку та негайно приймати рішення щодо того, яким чином реагувати, вибираючи ефективні для даної ситуації варіанти захисту й контратаки.

Виконуючи одну технічну дію, тримайте в голові принцип, що лежить в його основі. Таким чином ви поліпшите свої можливості у виконанні декількох технік і



прийомів. Це сприятиме вдосконаленню ваших навичок у подібних реальних ситуаціях на вулиці. Інтеграція та комбінування ситуацій, технік і тренувальних методів: розігрування ролі нападника є вирішальним чинником для розвитку „вуличного бійця“, яким на момент загостреної небезпечної бійки просто повинен стати поліцейський для збереження свого життя та здоров'я. Це реальна практика роботи працівника правоохоронних органів. Далі, особливо важливо, щоб у подібній рольовій ситуації той, хто захищається, знав якомога менше про характер майбутньої загрози атаки. В ролі, що розігрується, слід використовувати широкий спектр атак і захистів. Це дозволить впевнено діяти в умовах критичної необхідності, оскільки розвине ваші здібності діяти успішно, протистоячи варіативним атакам, що покращить засвоєння прийомів, які ви відпрацьовуєте. Здатність захищатися від варіацій базових атак, а також комбінацій, заздалегідь обумовлених, але швидкісних атак спаринг-партнера дозволить розігравати ситуації, наближені до бойових, які завжди відрізняються від тих, що проводяться в контрольованих умовах тренування з поліцейського хортингу.

*Техніка безпеки під час занять.* Тренування, що проводяться без належного дотримання заходів безпеки, породжують надзвичайно негативний ефект щодо морального та психічного стану поліцейського, що несприятливо позначається під час реальної, а не тренувальної конфронтації. До того ж, тренування, що проводяться безконтрольно, можуть завдати незворотної шкоди здоров'ю. Тому всі, хто займається поліцейським хортингом, повинні уважно ознайомитися з матеріалами, що містяться у розділі програми: „Техніка безпеки на тренуваннях із поліцейського хортингу“ та виконувати рекомендації, запропоновані в ній.

*Психологічна підготовка.* В процесі занять поліцейським хортингом необхідно якомога частіше реконструювати ситуації відкритої реальної загрози. Психологічна підготовка є вирішальним чинником у здатності вижити в ситуації загрози насильства. В той момент, коли життя в небезпеці, поліцейський має справу не тільки з джерелом небезпеки (атакуючим), але й із власною свідомістю і тілом, реагуючи на життєво небезпечну ситуацію. Відомо, що між свідомістю та тілом існує зв'язок, тому, коли працівник поліції опиняється в ситуації насильницької конфронтації та відчуває при цьому страх і стрес, це впливає на його психічний і фізичний стан. Тож кожен натренований поліцейський має бути впевнений, що навіть відчуваючи страх і психологічний стрес в екстремальній ситуації, він зможе точно використовувати свою здатність своєчасно й з необхідною швидкістю приймати правильні рішення та фізично виконувати відповідні техніки, що відклалися у пам'яті за допомогою попередніх тренувань із поліцейського хортингу.

Попадання в ситуацію відкритої загрози зазвичай приводить до психологічного стресу та часто викликає такі деструктивні почуття й емоції як страх, розгубленість, тривога, ненависть, лють тощо. Тому включення таких методів у програму психологічної підготовки забезпечить вирішення цих проблем шляхом поліпшення самоконтролю поліцейського, надасть йому можливість краще контролювати емоції та дозволить зробити більш швидким і точним процес прийняття рішень. Під час загостреної ситуації нервова система викликає виділення великих порцій адреналіну в кров. При цьому можливими реакціями можуть бути: заціпеніння, втеча або безпорадний вступ у сутичку. Зрозуміло, що заціпеніння є неефективним у більшості випадків, із якими може зіткнутися поліцейський. Якщо ж він реагує на ситуацію втечею або вступом у імпровізаційну бійку, цей вибір має бути здійснений за певних, контрольованих ним умов, а саме: його почуття мають бути відкриті для вбирання інформації від подразників із навколишнього середовища, що набагато легше робити, коли увага не обмежена почуттями й емоціями. „Заціпеніння“ ж має бути стерто з його інстинктивного вибору реакцій. Якщо ж він перестає рухатися, то має зробити це незалежно від будь-яких тактичних рішень і не тому, що втратив контроль над ситуацією.

Оцінка ефективності методики проведення занять із поліцейського хортингу з особовим складом спеціальних підрозділів МВС України для ефективних дій в умовах загострених обставин проводиться за такими показниками: динаміка результатів перевірки швидкості простої рухової реакції та точності відтворення рухів працівника поліції; швидкість простої рухової реакції; точність відтворення рухів у прийомах поліцейського хортингу; результати виконання коих силових структурно-контрольних завдань за бойовими прийомами поліцейського хортингу в умовах обмеженого простору; контрольні завдання з бойових прийомів поліцейського хортингу; виконання завдань відповідно до конкретної програми дій у небезпечній ситуації; виконання групових завдань по затриманню злочинців.

Отримані результати свідчать про наявність у випробовуваних працівників поліції м. Києва якісно кращого, в порівнянні з попереднім станом, рівня психофізичної та професійної готовності до ефективних дій в екстремальних ситуаціях службово-бойової діяльності в умовах загострення конфлікту й посилення опору злочинців.

Отже, можна зробити наступні **висновки**: розроблена програма та застосована методика проведення занять із поліцейського хортингу з особовим складом спеціальних підрозділів МВС України сприяє більш ефективній підготовці співробітників правоохоронних органів до ведення бойових дій, виконання службових обов'язків і завдань в умовах загостреного конфлікту з правопорушниками, що зумовило необхідність впровадження на державному рівні методики поліцейського хортингу в інші силові відомства та правоохоронні органи. Виявлена ефективність зазначеної у статті методики тренувань довела необхідність і перспективу подальшого наукового дослідження з даної теми, а також розробки конспектів тренувальних занять із поліцейського хортингу та планування навчально-тренувальної роботи в освітніх закладах системи МВС України.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
2. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

#### **REFERENCES**

1. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoieyi Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

**Едуард Єрмоєнко.**

***Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу.***

*У статті описано розроблену автором програму та застосовану при цьому методику проведення занять із поліцейського хортингу з особовим складом спеціальних підрозділів Міністерства внутрішніх справ України, що сприятиме більш ефективній підготовці співробітників правоохоронних органів до ведення бойових дій, виконанню ними службових обов'язків і завдань в умовах загостреного конфлікту з правопорушниками, а також впровадженню на державному рівні методики поліцейського хортингу в інші силові відомства та правоохоронні органи. Висвітлено: тактична силова підготовка за методикою поліцейського хортингу, психологічна підготовка, оцінка ефективності методики проведення занять із поліцейського хортингу з особовим складом спеціальних підрозділів Міністерства внутрішніх справ України. Ефективність методики тренувань довела необхідність і перспективу*

подальшого наукового дослідження з даної теми, а також розробки конспектів тренувальних занять із поліцейського хортингу та планування навчально-тренувальної роботи в освітніх закладах системи Міністерства внутрішніх справ України.

**Ключові слова:** поліцейський хортинг, тренування, елементи боксу, техніка безпеки, програма, методика занять, співробітники правоохоронних органів, Міністерство внутрішніх справ України, бойові дії, виконання службових обов'язків, правопорушники, психологічна та фізична підготовка, результати.

**Eduard Yeremenko.**

***Educational, training and self-development activities in the Police Horting.***

President of the World Horting Federation (Arsenalna Str. 20-44, Kyiv, Ukraine).

*In the article, the author describes a training program and its methodology, which was developed for the classes of Police Horting with the personnel of the special units of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The program shall improve the training of the law enforcement forces for their further effective participation in combat operations and performance of their duties and tasks in conditions of heightened conflict with the offenders. Furthermore, this will allow introducing the methods of the Police Horting into the training process of the other law enforcement agencies on the state level. The following issues have been considered: tactical strength training in accordance with the Police Horting program; psychological training; evaluation of the effectiveness of the methods of the Police Horting exercises with the special units' personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Effectiveness of training techniques has proven the need and prospects for further research of this topic and to develop the guidelines for the Police Horting training sessions and to plan the educational and training work in the educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.*

**Key words:** Police Horting, training, elements of boxing, safety, program, training technique, law enforcement forces, Ministry of Internal Affairs of Ukraine, fighting, duty, offenders, psychological and physical training, results.

**Эдуард Еременко.**

***Учебно-тренировочная деятельность и самоподготовка в полицейском хортинге.***

*В статье описана разработанная автором программа и применена методика проведения занятий по полицейскому хортингу с личным составом специальных подразделений Министерства внутренних дел Украины, что будет способствовать более эффективной подготовке сотрудников правоохранительных органов к ведению боевых действий, выполнению ими служебных обязанностей и задач в условиях обостренного конфликта с правонарушителями, а также внедрению на государственном уровне методики полицейского хортинга в другие силовые ведомства и правоохранительные органы. Освещены: тактическая силовая подготовка по методике полицейского хортинга, психологическая подготовка, оценка эффективности методики проведения занятий по полицейскому хортингу с личным составом специальных подразделений Министерства внутренних дел Украины. Эффективность методики тренировок доказала необходимость и перспективу дальнейшего научного исследования по данной теме, а также разработки конспектов тренировочных занятий с полицейского хортинга и планирования учебно-тренировочной работы в образовательных учреждениях системы Министерства внутренних дел Украины.*

**Ключевые слова:** полицейский хортинг, тренировки, элементы бокса, техника безопасности, программа, методика занятий, сотрудники правоохранительных органов, Министерство внутренних дел Украины, боевые действия, исполнение служебных обязанностей, правонарушители, психологическая и физическая подготовка, результаты.

**ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ ЯК ВИД СПОРТУ  
ТА СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ДІЙ  
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

**Актуальність.** Стрімкий та динамічний розвиток подій у світі, необхідність розбудови України як сильної демократичної держави обумовили пошук нових підходів до вирішення проблем у різних сферах життя. Яскравим прикладом таких підходів у галузі спорту та фізичної культури є створення у 2008–2009 роках національного виду спорту – хортингу. Будучи потужною системою виховання спортсменів високого класу, здатних виявити своє мистецтво у багатьох видах єдиноборств, хортинг нині вийшов далеко за межі спортивної діяльності, набувши ознак ефективної системи підготовки й гартування громадянина-патріота.

Хортинг як ефективний вид бойового єдиноборства має значний потенціал у вирішенні завдань з боротьби зі злочинністю, захисту прав і свобод громадян, правопорядку, миру та спокою. Такий потенціал є актуальним у наші дні, коли в Україні створюються правоохоронні органи нового типу та розгортається підготовка всіх без виключення категорій населення до дій в екстремальних ситуаціях, відбиття нападу правопорушників, терористів. Зазначене стало поштовхом для створення на базі спортивного єдиноборства хортинг нового професійно-прикладного виду спорту – поліцейського хортингу та системи формування готовності до дій в екстремальних умовах працівників силових структур.

**Метою** статті є дослідження особливостей поліцейського хортингу як виду спорту та системи формування готовності до дій в екстремальних умовах працівників правоохоронних органів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Створення групою ентузіастів на чолі Е. А. Єрьоменком 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 [2, с. 10–19; 3, с. 20–26], систему вдосконалення особистості, філософію і спосіб життя [4, 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. 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, укладу життя та традицій українського народу. 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. Саме техніка самозахисту дозволяє

правоохоронцю або добропорядному громадянину нівелювати перевагу нападника у фізичній силі, озброєності та чисельній перевазі, якщо нападників більш ніж один.

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 – *Self-defense 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, кікбоксингу 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 [5, 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. Це є ефективним в умовах наявності правил, які забороняють застосування небезпечних предметів, визначають місце проведення змагань, яке є освітленим і обладнаним м'яким покриттям, наявності суддів, які зупинять поєдинок у випадку небезпеки для життя та здоров'я, лікаря, який готовий прийти на допомогу. Життя є більш різноманітним і умови, в яких доводиться припиняти напади є неповторними, тому підготовка людини до поведінки в екстремальних ситуаціях має бути більш комплексною. Хоча наголосимо ще раз: досконале володіння технікою самозахисту в багатьох випадках може бути ефективним.

Поліцейський хортинг як система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях має пропонувати відповіді на питання, як діяти в тих чи інших тактичних ситуаціях, і насамперед за несприятливих умов: в чисельній меншості, проти озброєного нападника, в недостатньо освітленому місці тощо. Психологічна підготовка має вирішувати завдання готовності виконувати технічні дії в умовах невизначеності, за

наявності больових відчуттів тощо. Стратегічна підготовка – це галузь прогнозування розвитку подій та довгострокове планування підготовки до дій в екстремальних ситуаціях. Поліцейський хортинг як система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях та поліцейський хортинг як вид спорту доповнюють одне одне та є частинами одного цілого. Іншими словами, поліцейський хортинг – бойове мистецтво, яке має прикладний характер і призначене для захисту від нападу правопорушників й здійснення правомірною 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.

**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. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Куликов А. Забыть – нельзя, вернуться – невозможно / А. Куликов. – К. : Всесвіт, 2011. – 168 с.

**REFERENCES**

1. Belan, V. (2014). *Khorting – istoriia stanovlennia ta rozvytku natsionalnoho vydu sportu Ukrainy* [Horting – history of establishment and development of national sport of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 44–52). Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Yeromenko, E. (2014). *Viiskovo-patriotychna prohrama ta prykladnyi khortynh* [Military-patriotic program and applied horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Zelenyi, V. (2014). *Viiskovo-patriotychnne vykhovannia uchniv 10–11 klasiv zasobamy khortynhu* [Military-patriotic education of pupils grades 10–11 by means of Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 20–26). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Kukushkin, K. (2014). *Khortynh yak systema vdoskonalennia osobystosti, yak filosofii i sposib zhyttia* [Horting as an individual improvement system, philosophy and lifestyle]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 75–81). Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Kulikov, A. (2011). *Zabyt – nelzia, vernutsia – nevozmozhno* [Forget – no possible, come back – no possible]. Kyiv: „Vsesvit“.

**Борис Шаповалов.**

***Поліцейський хортинг як вид спорту та система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях.***



У статті „Поліцейський хортинг, як вид спорту та система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях“ описується новий вид спорту та система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Зазначається, що поліцейський хортинг є системою, яка складається з таких розділів: техніка самозахисту; поліцейський самозахист; показові виступи без зброї; показові виступи зі зброєю; поліцейська боротьба. Кожний розділ має власні критерії оцінки дій спортсменів. Автор розмежовує поліцейський хортинг як вид спорту та систему формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Зазначається, що поліцейський хортинг – бойове мистецтво, яке має прикладний характер і призначене для самозахисту правоохоронців від нападу правопорушників та здійснення правомірних дій проти них.

**Ключові слова:** поліцейський хортинг, спортсмени, вид спорту, екстремальні ситуації, формування готовності, техніка самозахисту, поліцейський самозахист, показові виступи без зброї, показові виступи зі зброєю, поліцейська боротьба, розділи, бойове мистецтво, критерії, атакуючі дії.

**Boris Shapovalov.**

***Police Horting – sport and training system for standby behaviour in extreme conditions.***

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

*The article „Police Horting – sport and training system for standby behaviour in extreme conditions“ describes a new kind of sport Horting as a system for formation of a „ready to act“ behaviour in extreme situations and conditions. It is reported that the Police Horting is a system that consists of the following sections: self-defence technique; policeman self-defence; fight show without weapon; fight show with weapon; police fighting. Each section has its own criteria for evaluating the athletes' actions. The author distinguishes Police Horting as a separate kind of sport and the system for formation of readiness to act in extreme situations. It is reported that police Horting is a martial art that can be applied and intended for policemen self-defence against offenders attacks and implementation of lawful actions.*

**Key words:** Police Horting, athletes, sport, extreme situation, formation of readiness, „ready-to-act“ behaviour, self-defence equipment, police self-defence, fight show without weapon, fight show with weapon, police wrestling, sections, martial arts, criteria, attacking actions.

**Борис Шаповалов.**

***Поліцейський хортинг как вид спорта и система формирования готовности к действиям в экстремальных ситуациях.***

*В статье „Поліцейський хортинг, как вид спорта и система формирования готовности к действиям в экстремальных ситуациях“ описывается новый вид спорта и система формирования готовности к действиям в экстремальных ситуациях. Отмечается, что полицейский хортинг является системой, которая состоит из следующих разделов: техника самозащиты; полицейская самозащита; показательные выступления без оружия; показательные выступления с оружием; полицейская борьба. Каждый раздел имеет собственные критерии оценок действий спортсменов. Автор разграничивает полицейский хортинг как вид спорта и систему формирования готовности к действиям в экстремальных ситуациях. Отмечается, что полицейский хортинг – боевое искусство, которое имеет прикладной характер и предназначено для самообороны правозащитников при нападении правонарушителей и осуществления правомерных действий против них.*

**Ключевые слова:** полицейский хортинг, спортсмены, вид спорта, экстремальные ситуации, формирование готовности, техника самозащиты, полицейская самозащита, показательные выступления без оружия, показательные выступления с оружием, полицейская борьба, разделы, боевое искусство, критерии, атакующие действия.

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ:  
РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ;  
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ**

---

УДК : 3733.58 :356.35 : 796.85

*Тарас Гусєв,  
Анжела Дяченко,  
Лариса Пустолякова,  
м. Київ*

**ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА  
В СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ З  
ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРТИНГУ**

**Постановка проблеми.** Актуальність роботи зумовлена тим, що великий відсоток студентів має надлишкову масу тіла. На жаль, із кожним роком їх кількість збільшується. Більшість студентів сприймають проблему надмірної ваги як косметичну, а не медичну. Тобто як проблему зовнішнього вигляду, між тим зайва вага не так нешкідлива, як здається. Багато хто не знає, що за зайвими кілограмами ховаються неприємні наслідки для організму (ризик розвитку серцево-судинної патології; діабет тощо) [1; 5]. Експерти ВООЗ припускають практично дворазове збільшення кількості осіб із ожирінням до 2025 року, що становитиме 45–50 % дорослого населення США, 30–40 % Австралії та Великобританії, в зв'язку з чим ожиріння було визнано ВООЗ новою неінфекційною „епідемією“ нашого часу [2; 3].

Сьогодні найбільш обговорюваним напрямом у лікуванні надлишкової маси тіла та ожиріння є дієтотерапія та фізична реабілітація [7].

Тому **метою** нашої роботи стала розробка та апробація програми фізичної реабілітації студентів спеціальної медичної групи з надмірною масою тіла та ожирінням із використанням фізичних вправ хортингу.

**Завдання:**

- 1) визначити показники фізичного стану організму та рухової активності студентів із надмірною масою тіла та ожирінням;
- 2) розробити та апробувати у навчальному процесі програму фізичної реабілітації студентів із надмірною масою тіла та ожирінням.

Кожне заняття з фізичного виховання у спеціальній медичній групі, має на меті відновлення життєвих сил і зміцнення здоров'я кожного зі студентів. Фізичні навантаження сприятливо впливають на загальне самопочуття, серцево-судинну, м'язову, дихальну системи організму. Зникає нервово напруження, що накопичилося, підвищуються тонус нервових центрів і їх регулююча функція.

Серед основних моментів організації навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності на заняттях фізичного виховання у спеціальній медичній групі з надмірною масою тіла та ожирінням слід враховувати форми та методи проведення занять і дуже ретельний й індивідуальний підхід до вибору фізичних вправ для їх організації.

Пріоритетність напрямів підготовки та вибір фізичного навантаження з національного виду спорту України – хортинг, який впроваджується в навчальний процес, має базуватися на дослідженнях інтересів студентів.

Задля підвищення мотивації серед студентів на заняттях із фізичного виховання, необхідно враховувати їхні зауваження щодо того, чи достатньо:

- реалізується диференційований підхід на заняттях, що призводить до неадекватності фізичних навантажень;

- враховуються інтереси студентів спеціальної медичної групи з надмірною масою тіла та ожирінням при виборі фізичних вправ, які включені до програми навчального закладу. У програмі з фізичного виховання слід збільшити кількість годин варіативного компоненту та адаптувати його до інтересів студентів.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні брали участь студенти спеціальної медичної групи – юнаки та дівчата (n = 18).

На попередньому етапі дослідження було проведено анкетне опитування респондентів. Мета опитування – з'ясувати психологічні чинники та причини виникнення надлишкової маси тіла у студентів. У результаті опитування було встановлено, що більшу частину часу студенти перебувають у статичному положенні (лекції, робота за комп'ютером, читання). Студенти вказують на нерівномірність рухової активності протягом тижня, що, у свою чергу, не сприяє нормалізації маси тіла. Більш ніж у 39,3 % студентів „у режимі дня повністю відсутні фізичні навантаження в поєднанні з висококалорійним харчуванням у сім'ї. У 37,6 % студентів порушений режим харчування (один або два рази на день), 16,1 % студентів вказують на „пізній прийом їжі“, а фізичні вправи виконують „тільки на заняттях із фізичного виховання“. 7,0 % студентів оцінюють свій рівень рухової активності як „середній“, а режим харчування характеризують як „перекушуванням на ходу“ протягом дня. Рівень особистої тривожності, невпевненості, дратівливості, студенти оцінюють як підвищений.

Одним із об'єктивних показників рухової активності людини протягом дня є кількість подоланої дистанції у ходьбі, бігу, за допомогою спортивного велосипеда й т. ін. [4; 7]. Для визначення фактичних енерговитрат протягом дня студентам із надмірною масою тіла та ожирінням було запропоновано визначити індивідуальні показники рухової активності протягом дня. За допомогою приладу „електронний крокомір“ „CaloriScan 306 Gold“, що відображає кількість кроків, витрати калорій протягом дня та частку жиру, спаленого за день у грамах, було отримано дані про енерговитрати студентів. Аналізуючи протоколи реєстрації рухової активності студентів у різні дні тижня було встановлено, що у середньому в звичайний навчальний день студенти долають відстань 3718 км, що відповідає 126 кілокалоріям. Найбільші показники рухової активності фіксуються у дні занять із фізичного виховання і становлять у середньому 10885 км (241 Ккал). Ці показники найбільш наближені до норми рухової активності для осіб віком від 18–40 років (1200 кроків протягом дня для підтримки нормальної якості життя та ваги тіла).

У процесі формування змісту програми занять зі студентами, з використанням елементів хортингу, було враховано сучасні керівництва з лікування та профілактики ожиріння, де для початкового і основного етапів лікування рекомендують не медикаментозну, а таку терапію, яка полягає в раціональному харчуванні та дозованих фізичних навантаженнях [6; 7].

Тривалість експерименту – один навчальний семестр (20 занять, 1 раз на тиждень під контролем викладача та одне самостійне заняття з урахуванням наших рекомендацій).

Програма фізичної реабілітації студентів із надмірною масою тіла та ожирінням була спрямована на виконання наступних завдань:

- поліпшення та нормалізація обміну речовин, зокрема жирового обміну;
- зменшення надлишкової маси тіла;
- відновлення адаптації до фізичних навантажень;
- нормалізація функціонального стану організму;
- збільшення рухової активності.

Було також ураховано, що необхідною умовою успішної фізичної реабілітації є адекватний режим рухової активності. Найбільш раціональним режимом, на нашу думку, є використання фізичного навантаження середньої інтенсивності, що сприяє посиленій витраті вуглеводів і активізації енергозабезпечення за рахунок розщеплення жирів.

Заняття в семестрі були структуровані у макроцикли, які поділялися на підготовчий та основний періоди. У підготовчому періоді (перші 2 тижні занять) основним завданням було подолання зниженої адаптації до фізичного навантаження, відновлення рухових навичок і фізичної працездатності, формування стійкої мотивації до виконання фізичних вправ. Для вирішення цих завдань було застосовано такі форми ЛФК: дозована ходьба у поєднанні з дихальними вправами, гімнастичні вправи (із залученням великих м'язових груп), самомасаж. Основний період програми (10 тижнів) був спрямований на вирішення всіх інших завдань реабілітації. На заняттях застосовувалися ходьба, біг, вправи з хортингу, на тренажерах, спортивні ігри. Особлива увага приділялася ритму дихання та дихальним вправам. Студентам рекомендувалося виконувати тривалий видих (2–3–4 кроки – вдих, на 3–4–5 кроків – видих). У процесі заняття багаторазово проводився контроль функціонального стану організму студентів (вимірювання ЧСС, опитування самопочуття).

У результаті застосування програми фізичної реабілітації, з використанням елементів хортингу, були отримані дві групи даних. Перша група – дані про зміни психологічного стану респондентів програми. Друга – моніторинг показників функціонального стану організму студентів із надмірною масою тіла та ожирінням у процесі програми фізичної реабілітації. Дані повторного спостереження та тестів свідчать, що у студентів знизився особистий рівень тривожності, невпевненості, дратівливості. Наші дані доповнюють дослідження, в яких показано, що в осіб із ожирінням спостерігається великий прояв невротичних порушень, а зниження маси тіла після програми занять поєднується зі сприятливими змінами психологічного статусу [2].

Критеріями ефективності розробленої програми були зміни у фізичному стані організму студентів. Зниження маси тіла за період спостереження склало в групі юнаків  $11,2 \pm 0,6$  кг. У дівчат також зафіксовано суттєве зниження маси тіла  $12,4 \pm 0,5$  кг.

Результати проб Генчі та Штанге свідчать про позитивну динаміку показника в обох групах. Представлені матеріали вказують на те, що ця функція зовнішнього дихання лабільна до систематичних тренувань і піддається швидкому розвитку. В кінці семестру результати проби Штанге в юнаків збільшилися на 23,5 %, у дівчат – на 27,8 %. Позитивні зміни в кінці експерименту зафіксовані й за результатами проби Генчі: у групі юнаків поліпшення показника склало 44,3 %, групі дівчат – 51,7 %.

Систематичні заняття фізичними вправами сприяли вдосконаленню функції кровообігу. Так, у групі юнаків на початку програми нормотонічна реакція на стандартне фізичне навантаження (тест Руф'є) спостерігалася в 5 студентів (20,5 %), наприкінці семестру – в 9 студентів (51,7 %). У групі дівчат нормотонічна реакція на початку програми зафіксована у 4 студенток (19,9 %), після виконання програми – у 10 (62,4 %).

#### **Комплекс фізичних вправ для корекції надлишкової маси тіла та для розвитку гнучкості**

1. В. п. – широка стійка, руки на пояс. 1–2 – нахил тулуба вправо, 3–4 – вліво. Виконати 12 разів.
2. В. п. – о. с. 1–2 – нахил тулуба вперед, 3–4 – нахил тулуба назад. Виконати 12 разів.
3. В. п. – широка стійка. 1–3 нахил тулуба вперед, 4 – в. п. Виконати 12 пружинистих рухів.
4. В. п. – о. с. 1–2 – випад вправо. Перемістити вагу тіла на праву ногу, ліву витягнути, потім поміняти положення ніг. Виконати 12 разів.
5. В. п. – о. с. 1–2 – випад вліво – перемістити вагу тіла на ліву ногу, праву витягнути; розгортаючи тулуб вправо на 90 градусів, перемістити вагу тіла на праву ногу, ліву випрямити, перейти в положення випад вперед. Виконати 8 разів вліво, 8 разів вправо.
6. О. с. – 1–2 – випад вправо, ліву ногу витягнути. Розгорнути тулуб у праву сторону, перейти в положення випад вперед. Виконати 8 разів вправо, потім перемістити вагу тіла на ліву ногу та виконати 8 разів вліво.

7. В. п. – о. с. – захопити стопи руками, намагаючись сісти якнайнижче, випрямляючи спину та виводячи таз вперед. Виконувати протягом 1 хвилини.
8. В. п. – сидячи на підлозі, з'єднати ноги разом і виконати 12 пружинистих нахилів уперед.
9. В. п. – сидячи на підлозі, розвести прямі ноги в сторони, виконати пружинисті нахили вперед. 12 разів.
10. В. п. – сидячи на підлозі, ліву витягнути, праву зігнути в коліні назад, виконати 8 нахилів уперед до лівої ноги, потім поміняти положення ніг.
11. В. п. – сидячи на підлозі, сплести ноги в „лотос“ і виконати нахил вперед. 12 разів. Ліктями розвести ноги в сторони. Виконати 16разів.
12. В. п. – лежачи на підлозі, витягнути ноги. Зігнути праву ногу в коліні та піднести її до грудей. Тягнути ноги, поки не відчуєте у стегні потягування. Повторити цю вправу з лівою ногою. Виконати по 8 разів кожною ногою.
13. В. п. – лежачи на підлозі, ноги зігнути в колінах. Одну ногу випрямити та починати плавно тягнути на себе. При цьому можна триматися за щиколотку, стегно або ікру. Повторіть аналогічні дії з іншою ногою. Виконати по 8 разів кожною.

**Висновки.** Дослідженням встановлено, що за навчальний день студенти долають відстань 3718 км, що відповідає 126 кілокалорій. Найбільші показники рухової активності фіксуються у дні занять фізичним вихованням і становлять у середньому 10 885 км (241 Ккал). Рівень рухової активності студентів у цей день відповідає віковій нормі. Розроблено програму фізичної реабілітації для студентів із надмірною масою та ожирінням. Програма розрахована на один навчальний семестр (20 тижнів; на тиждень: 1 навчальне заняття під контролем викладача та два самостійних заняття). У результаті застосування програми в навчальному процесі зафіксовані зниження маси тіла за період спостереження в групі юнаків та дівчат. Результати проб Генчі та Штанге свідчать про позитивну динаміку показника в обох групах. Систематичні заняття фізичними вправами сприяли вдосконаленню функції кровообігу: після виконання програми в обох групах кількість студентів із нормотонічним типом реакції на стандартне фізичне навантаження (тест Руф'є) збільшилася.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні питань комплектування, організації та проведення занять фізичною культурою зі студентами, що віднесені до спеціальної медичної групи.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бісмак Є. В. Аналіз нозологій у студентів спеціальної медичної групи в зв'язку із застосуванням сучасних засобів лікувальної фізичної культури / Є. В. Бісмак, О. В. Пешкова // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012.– № 3. – С. 89–94.
2. Габелкова О. Е. Психологічні особливості студентів із надмірною масою тіла / О. Е. Габелкова, О. В. Лесик, Е. Л. Луценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2009. – Вип. 4. – С. 89–93.
3. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи / І. Головійчук // Молода спортивна наука України, 2012. – Т. 2. – С. 57–62.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
5. Скомороха О. С. Вплив фізичної реабілітації на показники фізичної працездатності жінок фертильного віку з аліментарно-конституціональною формою ожиріння при синдромі полікістозних яєчників / О. С. Скомороха // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. – № 3. – С. 98–100.
6. Физическая реабилитация : пособ. для студ. / под. заг. ред. проф. С. Н. Попова. – 3-е изд. – Ростов н /Д : Феникс, 2005. – 608 с.

7. Хоулі Е. Т. Оздоровчий фітнес : перекл. з англ. / Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс. – К. : Олімпійська література, 2000. – 368 с.

**REFERENCES**

1. Bismak, Ye. V., & Peshkova, O. V. (2012). Analiz nozologii u studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy u zviazku iz zastosuvanniam suchasnykh zasobiv likuvalnoi fizychnoi kultury [Analysis of nosologies of the students of special medical group in connection with the use of modern means of medical physical culture]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk [Slobozhansky scientific and sports notify]*, 3, 89–94.
2. Gabelkova, O. E., Lesyk, O. V., & Lutsenko, E. L. (Ed.). (2009). Psykholohichni osoblyvosti studentiv iz nadmirnoiu masoiu tila [Psychological features of students with overweight]. In *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: Vol. 4* (pp. 89–93). Kharkiv: KhDADM.
3. Goloviichuk, I. (2012). Analiz rukhovoї aktyvnosti studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [Analysis of moving activity of students of special medical group]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy [Young sports science in Ukraine]*, Vol. 2, 57-62.
4. Krutsevych, T. Yu., Vorobiov, M. I., & Bezverkhnia, G. V. (2011). *Control u fizychnomu vykhovanni ditey, pidlitkiv i molodi* [Control in Physical training of children, teenagers and youth]. Kyiv: Olimpiiska literatura.
6. Skomorokha, O. S. (2012). Vplyv fizychnoi rehabilitatsii na pokaznyky fizychnoi pratsezdatsnosti zhinok fertylnoho viku z alimentarno-konstytutsionalnoiu formoiu ozhyrinnia pry syndromi polikistoznykh yaiechnykyv [Effect by physical rehabilitation to physical working capacity indicators of women of fertile age with alimentary constitutional form of obesity with polycystic ovary syndrome]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk [Slobozhansky scientific and sports notify]*, 3, 98–100.
7. Popov, S. N. (Ed.). (2005). *Fizicheskaia rehabilitatsiia* [Physical rehabilitation: a textbook for university students]. Rostov n/D: Feniks.
8. Khouli, E. T., & Frenks, B. D. (2000). *Ozdorovchii fitnes* [Health Fitness]. Kyiv: Olimpiiska literatura.

**Тарас Гусєв, Анжела Дяченко, Лариса Пустолякова.**

***Профілактика та корекція надлишкової маси тіла в студентів на заняттях із спеціальної медичної групи з елементами хортингу.***

*Викладено результати аналізу профілактики та корекції надлишкової маси тіла на заняттях із фізичного виховання з використанням елементів хортингу в студентів спеціальної медичної групи. Представлені результати використання комплексної програми фізичної реабілітації студентів спеціальної медичної групи з надмірною масою тіла та ожирінням. Програма фізичної реабілітації студентів із надмірною масою тіла та ожирінням спрямована на виконання наступних завдань: поліпшення та нормалізація обміну речовин, зокрема жирового обміну; зменшення надлишкової маси тіла; відновлення адаптації до фізичних навантажень; нормалізація функціонального стану організму; збільшення рухової активності. Застосування цієї програми з фізичного виховання з використанням елементів хортингу протягом одного навчального семестру сприяло позитивним змінам функціонального стану організму студентів, формуванню у них необхідних знань із організації рухової активності та режиму харчування.*

**Ключові слова:** використання елементів хортингу, програма, результати дослідження, збільшення рухової активності, фізична реабілітація, профілактика, корекція, надлишкова маса тіла, харчування, навантаження, заняття, фізичне виховання, студенти, спеціальна медична група, вищий навчальний заклад.

**Taras Gusev, Angela Dyachenko, Larisa Pustolyakova.**

***Prevention and correction of the body overweight at classes of physical training with the elements of Horting among students of special medical group in higher education establishments.***

National Bohomolets Medical University (Tarasa Shevchenka Avenue 13, Kyiv, Ukraine).

*The authors provided the results of the analysis of the methods for prevention and correction of the excessive body weight at classes of physical training with the elements of Horting among students of the special medical group, as well the results of a comprehensive program of physical rehabilitation of the students of the special medical group with overweight and obesity. The program of physical rehabilitation of the students with overweight and obesity is aimed to achieve the following objectives: improvement and normalization of metabolism, especially lipid metabolism; reduce excessed body weight; recovery of adaptation to physical activity; normalization of the functional state of the organism; increasing of physical activity. Application of the program of physical education with the elements of Horting within one semester helped to achieve positive changes of functional state of the students, formation of necessary knowledge about organization of physical activity and diet.*

**Key words:** *application of Horting elements, program, investigation results, increasing physical activity, physical rehabilitation, prevention, correction, overweight, diet, exercise load, training, physical education, students of special medical group, high school establishment.*

**Тарас Гусев, Анжела Дяченко, Лариса Пустолякова.**

***Профилактика и коррекция избыточной массы тела в студентов на занятиях в специальной медицинской группы с элементов хортинга.***

*Изложены результаты анализа профилактики и коррекции избыточной массы тела на занятиях по физическому воспитанию с использованием элементов хортинга студентами специальной медицинской группы. Представлены результаты использования комплексной программы физической реабилитации студентов специальной медицинской группы с избыточной массой тела и ожирением. Программа физической реабилитации студентов с избыточной массой тела и ожирением направлена на выполнение следующих задач: улучшение и нормализация обмена веществ, в частности жирового обмена; уменьшение избыточной массы тела; восстановление адаптации к физическим нагрузкам; нормализация функционального состояния организма; увеличение двигательной активности. Применение этой программы физического воспитания с использованием элементов хортинга в течение одного учебного семестра способствовало позитивным изменениям функционального состояния организма студентов, формированию у них необходимых знаний по организации двигательной активности и режима питания.*

**Ключевые слова:** *использование элементов хортинга, программа, результаты исследования, увеличение двигательной активности, физическая реабилитация, профилактика, коррекция, избыточная масса тела, питание, нагрузки, занятия, физическое воспитание, студенты, специальная медицинская группа, высшее учебное заведение.*

**ОВОЛОДІННЯ ОСНОВАМИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ  
ТА ЕЛЕМЕНТІВ ХОРТИНГУ НА ЗАНЯТТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ЗІ СТУДЕНТАМИ МЕДИЧНИХ ВУЗІВ**

*Актуальність теми.* Навчальна діяльність сучасних студентів характеризується постійним збільшенням обсягу інформації, а їх рухова активність залишається вкрай недостатньою. Для підтримки спортивної активності студентів-медиків на протязі всьому навчання у вузі потрібні систематичні навчально-тренувальні заняття різних напрямів із елементами хортингу. Фізична культура в Основах законодавства України про фізичну культуру і спорт представлена у вищих медичних навчальних закладах як навчальна дисципліна та найважливіший компонент цілісного розвитку особи. Будучи складовою частиною загальної культури й професійно-прикладної фізичної підготовки студента протягом періоду навчання, фізична культура є обов'язковим розділом і в гуманітарному компоненті освіти.

Перебудова змісту освіти, зокрема вищої школи, є гострою проблемою сьогодення фахівців різних галузей та нагальною вимогою сучасного суспільства.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, що спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і пов'язаним із ними знанням для успішної наступної професійної діяльності, а також можливість педагогічного впливу на студентів. Воно здійснює фізичний розвиток, створює умови для поліпшення розумового, морального й естетичного виховання. Тому це багатогранний процес організації пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, спрямований на зміцнення потреби в заняттях фізичною культурою і спортом, розвиток професійно-прикладних фізичних якостей і здоров'я, вироблення санітарно-гігієнічних навичок і звичок здорового способу життя. Це і є завдання фізичного виховання.

Проте, незважаючи на важливу роль фізичного виховання у становленні майбутнього фахівця, існує ряд проблем, що заважають виконанню цих завдань. Серед них недостатнє матеріальне забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи та відсутність у студентів мотивації щодо здорового способу життя.

У Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця було проведено опитування студентів першого та другого курсів і виявлено, з яких більше 45 % не зацікавлені у відвідуванні занять із фізичного виховання, 30 % – відвідують заняття через неможливість вибору і лише 25 % – відвідують їх за інтересом. Серед причин такого ставлення студентів до занять фізичною культурою превалюють такі: якщо це перша пара, не бачать сенсу рано вставати, бо не звикли до фізичних навантажень; не задовольняє матеріальна база та відсутність індивідуального підходу до кожного студента, урахування його інтересів.

Основною проблемою сучасного суспільства є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих фахівців. Тому адаптація молодих фахівців потребує від них не тільки високих професійних знань, умінь й готовності до співпраці, стійкої працездатності, а й фізичного здоров'я, що сприяє високій продуктивності праці. Натомість в останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. Їх кількість сягає сьогодні 25 % і більше від числа усіх студентів. Адаптація цих студентів до інтелектуальних, фізичних і нервових навантажень стає актуальною проблемою, що потребує свого вирішення.

У зв'язку з цим особливої уваги набула проблема корінних змін у системі фізичного виховання, а саме – підвищення якості підготовки майбутніх фахівців на



заняттях фізичного виховання. Підготовка має здійснюватися із використанням новітніх технологій, методик, освітніх інновацій, тренажерів, керуватися набутим вітчизняним і закордонним досвідом [2].

Ряд науковців (Ю. А. Бородин, Е. С. Вільчковський, О. І. Камає) вважають, що особливу увагу за сучасних умов розвитку освіти потрібно приділяти фізичній підготовці [2; 5].

Дуже відповідальним моментом у студентів медичних вузів є початковий період навчання. Нові умови навчання, високе сумарне навчальне навантаження, низький рівень фізичної активності, великий обсяг інформації, новизна та складність матеріалу, яким має оволодіти студент, ставлять перед його організмом підвищені вимоги [1]. Тож під час навчальних занять у студентів швидко накопичується втома. Малорухома форма організації навчального процесу потребує включення в заняття з фізичного виховання загальнорозвивальних фізичних вправ та фізичних вправ із хортингу. Ступінь стійкості студентів до чинників утомлюваності обумовлений індивідуальними особливостями організму, які визначаються як стратегією адаптації до чинників впливу, так і ефективністю перебудови адаптаційних механізмів. На етапі початкової підготовки підвищення тренуваності студентів пов'язується з неухильним збільшенням загального обсягу тренувальних навантажень. Однак, не завжди береться до уваги те, що вік студентів першого курсу сприятливий не тільки для розвитку аеробних здібностей, а й для набуття швидкісних якостей, швидкісної витривалості. Тож оптимальне співвідношення компонентів тренувального навантаження під час навчання у вузі можна вважати і чинником підвищення функціональних резервів організму.

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. Через це очевидна важливість подальшого удосконалювання навчального процесу з фізичної підготовки та використання елементів хортингу у вищих навчальних закладах, яка є складовою вузівської підготовки фахівців медиків і належить до найбільш активних засобів розвитку професійно-прикладних фізичних якостей, формує високу надійність рухових дій в екстремальних ситуаціях. Незважаючи на те, що хортинг – зовсім молодий вид спорту, він має глибоке коріння, і створювався українцями й для українців та є універсальним, бо зміг об'єднати у собі всі види боротьби. Нині дуже важливим є розвиток у студентів-медиків різних професійно-прикладних фізичних якостей, які вони здобувають на заняттях із фізичного виховання, використовуючи елементи хортингу. До таких якостей можна віднести: тонус життєво необхідних систем організму, витривалість, кращі моральні якості студента, позитивність, мотивованість, цілеспрямованість, комунікативність та рівноваженість [3].

Одним із основних аспектів фізичного виховання є патріотичне виховання студентської молоді в системі хортингу. Хортинг як національний вид спорту України сприяє формуванню у студентів таких важливих психологічних якостей, які потрібно спеціально відпрацьовувати й розвивати: розважливність, швидка реакція, рішучість, упевненість у своїх діях, уміння впливати на емоційно-вольову сферу людей, упевненість у своїх силах, здатність приймати самостійне рішення в неординарних ситуаціях, соціальну ініціативність.

**Мета статті:** на основі досліджень показати оптимальний рівень фізичного навантаження з використанням елементів хортингу для студентів, звертаючи увагу на

такі показники та антропометричні виміри, як: довжина тіла, ріст сидячи, окружність грудної клітки, життєва ємність легень (ЖЄЛ) і вага тіла.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Використання оздоровчого хортингу на заняттях із фізичного виховання для студентів створює оптимальні умови, що забезпечують формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом та прищеплення студентській молоді навичок здорового способу життя.

На заняттях із фізичного виховання з використанням елементів хортингу вирішуються такі *навчальні завдання*: навчити техніки гімнастичних вправ; правил поведінки на тренуваннях і техніки безпеки; етикету та ритуалів хортингу; рухливих ігор та основ гігієнічних знань. Також вирішуються *завдання фізичного розвитку студентів*: всебічно розвинути рухові здібності та професійно-прикладні фізичні якості студента; зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат, створити умови для розширення загального та спортивного кругозору; розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення; готувати студентів до участі у змаганнях.

На заняттях із фізичного виховання на перше місце викладач ставить *оздоровчі завдання*: створити умови для підвищення опірності організму студента до несприятливих впливів зовнішнього середовища; підвищити функціональні можливості вегетативних органів; привчити до дотримання режиму дня та гігієни, до раціонального режиму харчування.

До основних принципів побудови навчальних занять із фізичного виховання з використанням елементів хортингу студентами вищих навчальних закладів відносять: послідовність у процесі навчання та тренування за умов ретельного вибору засобів і дозувань фізичних вправ для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу до кожного студента. Провідна тенденція програми навчання полягає в опануванні студентами технічного арсеналу засобів із хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості й підвищення працездатності.

Показниками роботи викладача на заняттях із фізичного виховання з елементами хортингу є виконання програмних вимог за рівнем підготовленості студентів, визначених у кількісно-якісних показниках відповідно до рівня підготовки студента. Навчальний процес із елементами хортингу в кожній групі студентів планується на основі навчального плану, даної програми, кваліфікаційних вимог Української федерації хортингу та річних графіків розрахунку навчальних годин. Навчальним планом вищих навчальних закладів передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вивчаються питання з анатомії, фізіології, психології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, вивчення й удосконалення техніки і тактики хортингу, інструкторської та суддівської практики, підготовки до атестаційних вимог ранк-тестів Української федерації хортингу. Кожному виду підготовки приділяється певна кількість годин. Інструкторську та суддівську практику студенти проходять на навчально-тренувальних заняттях із фізичного виховання. Програма фізкультурно-оздоровчих занять із хортингу погоджена експертною комісією програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України 18.06.2009 р. (голова комісії професор Т. Ю. Круцевич).

Метою впровадження даної програми в Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця є залучення студентської молоді до занять із фізичного виховання з елементами хортингу та прищеплення принципів здорового способу життя. В процесі занять із фізичного виховання з використанням елементів хортингу студенти задовольняють потреби в руховій активності, розвивають і підтримують на належному рівні особисті фізичні якості (силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність), виховують моральні, вольові, духовні та етичні якості, сприяють зміцненню здоров'я.

Фізичне навантаження на заняттях із фізичного виховання з використанням елементів хортингу в навчальній групі студентів має відповідати фізичним властивостям кожного, а самопочуття – бути задовільним. Показники самоконтролю під час фізкультурно-оздоровчих занять із використанням елементів хортингу серед студентів можуть бути такими: самопочуття (відмінне, добре, задовільне); апетит (відмінний, добрий, задовільний); частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить в середньому 60–70 уд. за 1 хв.). Контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження; артеріальний тиск.

Параметри рухового режиму занять із фізичного виховання з використанням елементів хортингу для студентів визначаються за такими показниками: кількість занять на тиждень (1–2), тривалість занять – 90 хв. На заняттях потрібно використовувати такі види фізичних вправ: загальнорозвивальні вправи; спеціально-бігові; базові техніки хортингу; на розвиток професійно-прикладних фізичних якостей. Співвідношення фізичних вправ на заняттях із фізичного виховання з використанням елементів хортингу для студентів викладач визначає самостійно відповідно до вимог затвердженої програми, у мікро-, мезо-, макроциклі [4].

Фахівці з фізичного виховання одногласно підтверджують, що фізичні вправи з елементами хортингу позитивно впливають на розвиток як загальних, так і професійних здібностей. Суттєвий вплив на професійні здібності має моделювання різних завдань і вправ на точність, координацію із використанням елементів хортингу. Щодо спеціальної витривалості, то вона багато в чому залежить від гармонійного та достатнього розвитку всіх м'язів тулуба й шиї, здатних витримувати тривалі статичні навантаження. Тому тут підійдуть загальнорозвивальні вправи з елементами хортингу на гнучкість (особливо для грудного та шийного відділів хребта) як засіб профілактики остеохондрозу.

**Висновки.** Проблема рухової активності студентської молоді є актуальною як в Україні, так і за кордоном. Регулярні заняття фізичними вправами з елементами хортингу – могутній засіб зміцнення здоров'я, попередження багатьох захворювань, підвищення стійкості організму. Фізично активні студенти рідше хворіють на застудні, серцево-судинні, нервові захворювання, ніж ті, що ведуть малорухомий спосіб життя. Такі заняття з фізичного виховання з використанням елементів хортингу сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави та загальному покращенню стану організму студентів, посилюють їх мотивацію щодо здорового способу життя.

На етапі початкової підготовки підвищення тренуваності спортсменів пов'язується з неухильним збільшенням загального обсягу тренувальних навантажень. Однак, не завжди береться до уваги, що вік студентів першого курсу сприятливий не тільки для розвитку аеробних здібностей, а й швидкості, швидкісних якостей, швидкісної витривалості. У зв'язку з цим оптимальне співвідношення компонентів тренувального навантаження під час навчання у вузі також можна вважати чинником підвищення функціональних резервів організму.

Впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки з елементами хортингу на заняттях із фізичного виховання у вищих навчальних закладах створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної працездатності та продуктивності праці. Професійно-прикладна фізична підготовка, яку використовують на заняттях із фізичного виховання дозволила їм значно підняти прикладну дієвість фізичного виховання, а в кінцевому результаті – підвищити якість підготовки висококваліфікованих спеціалістів, зокрема у медичних вищих навчальних закладах.

***Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.***

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Рекомендуємо: зробити спробу глибше розглянути взаємозв'язок між фізичною підготовкою студентів, використовуючи елементи хортингу, та їх майбутньою професією.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: підруч. / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Грос Ф. Использование результатов социологических исследований по физической культуре и спорту в практике / Ф. Гросс, Б. Гейнгарт // Спортивная культура. – Сумы, 1998. – С. 67–69.
3. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы / О. А. Заричанский // Теория и практика физической культуры, 1993. – № 7. – С. 13–15.
4. Коровий С. С. Функции профессионально-прикладной физической культуры / С. С. Коровий // Теория и практика физической культуры, 1997. – № 2.
5. Хортинг це не тільки вид спорту, а й бойове мистецтво [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://asta.edu.ua/8-novini/84-khorting-ne-lishe-vid-sportu-a-j-bojove-mistetstvo>.

**REFERENCES**

1. Akhmetov, R. F., Maksymenko, H. M., & Kutek, T. B. (2010). *Lehka atletyka* [Athletics]. Zhytomyr: Zhytomyrskiy derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka.
2. Gros, F., & Geinhart, B. (1998). Ispolzovaniie rezultatov sotsiolohicheskikh issliedovaniy po fizicheskoi kulture i sportu v praktike [Using the results of sociological research on physical culture and sport in the practice]. *Sportivnaia kultura* [Sport Culture], 67-69. Sumy.
3. Ilinich, V. I., & Zarichanskii, O. A. (1993). *Professionalno-prikladnaia fizicheskaiia podhotovka studentov vuzov: realnost i perspektivy* [Professional applied physical preparation of students of high schools: reality and prospects]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kulture* [Theory and Practice of Physical Culture], 7, 13–15.
4. Korovyi, S. S. (1997). Funktsii professionalno-prikladnoi fizicheskoi kulture [Functions of professional-applied physical training]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kulture* [Theory and Practice of Physical Culture], 2.
5. *Khorting tse ne tilky vyd sportu, a y boiove mystetstvo* [Horting is not only a sport, but a martial art]. Retrieved from <http://asta.edu.ua/8-novini/84-khorting-ne-lishe-vid-sportu-a-j-bojove-mistetstvo>.

**Лариса Пустолякова.**

***Оволодіння основами дозування фізичних вправ і елементів хортингу на занятті з фізичного виховання зі студентами медичних вузів.***

*У статті висвітлені питання щодо використання елементів хортингу у вищих медичних навчальних закладах, їх особливості у тренуванні, завдання даного методу під час проведення занять з фізичного виховання студентів; висвітлюються принципи побудови здійснюваної ними фізичної роботи на заняттях із фізичного виховання; процес набуття спортивної форми як оптимальної готовності студента до виступу на змаганнях, а також оздоровлюючі завдання. Розглянуті у статті й питання мотивації щодо навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. Актуальність цієї проблеми зростає ще й тому, що молодь, як правило, не звертає уваги на потребу активізації власного способу життя. Тому пошук мотиваційних чинників, серед яких чимала роль належить й фізичним вправам, запозиченим з хортингу, та індивідуальному підходу до кожного студента, повинен постійно вдосконалюватись з урахуванням їхніх інтересів.*

**Ключові слова:** *хортинг, фізична культура, фізичні вправи, фізичне виховання, студентська молодь, вищі медичні навчальні заклади, тренування, оздоровчі завдання, фізкультурно-оздоровча діяльність, активний спосіб життя, індивідуальний підхід, інтереси.*

**Larysa Pustolyakova.**

***Mastering of the basic principles of the exercises dosage by means of Horting at the classes of physical training for the students of medical high schools.***

National Bohomolets Medical University (Tarasa Shevchenka Avenue 13, Kyiv, Ukraine).

*The article highlights the issue of Horting elements application in medical high schools, their characteristics in training, the task of this method during physical education of the students. The author investigated the principles of physical work performed by the students at the classes of physical training as well as the process of fitness for development of optimal readiness of the student to participate in the tournaments. The article considers a question of motivation for learning, sports and recreational activities of the high school students. The urgency of this problem is increasing because young people recently stopped paying their attention to the need to enhance their own lifestyles. That is why the search for motivational factors and individual approach to every student should be constantly improved taking into account their interests. Considerable role of such motivational factors should be plaid to the exercises taken from Horting.*

**Key words:** *Horting, physical education, exercises, physical training, high school students, higher medical education, training, health problems, physical activity and health, active lifestyle, personal approach and interests.*

**Лариса Пустолякова.**

***Овладение основами дозирования физических упражнений и элементов хортинга на занятиях по физическому воспитанию со студентами медицинских вузов.***

*В статье освещены вопросы использования элементов хортинга в высших медицинских учебных заведениях, их особенности в тренировке, задачи данного метода при проведении занятий по физическому воспитанию студентов; освещаются принципы построения осуществляемой ими физической работы на занятиях по физическому воспитанию; процесс приобретения спортивной формы как оптимальной готовности студента к выступлению на соревнованиях, а также оздоравливающие задачи. Рассмотрены в статье и вопросы мотивации, связанной с учебной и физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов высших учебных заведений. Актуальность этой проблемы возрастает ещё и потому, что молодёжь, как правило, не обращает внимания на необходимость активизации собственного образа жизни. Поэтому поиск мотивационных факторов, среди которых немалая роль принадлежит и физическим упражнениям, взятым из хортинга, и индивидуальному подходу к каждому студенту, должен постоянно совершенствоваться с учётом их интересов.*

**Ключевые слова:** *хортинг, физическая культура, физические упражнения, физическое воспитание, студенческая молодёжь, высшие медицинские учебные заведения, тренировки, оздоровительные задачи, физкультурно-оздоровительная деятельность, активный образ жизни, индивидуальный подход, интересы.*

### БІОМЕХАНІКА УДАРІВ У ХОРТИНГУ

**Постановка проблеми.** В усі часи людської цивілізації пізнання починалося з рухової активності, в рамках якої організм об'єктивувався сигналами середовища, набуваючи при цьому індивідуального чуттєвого досвіду. Отже, початок будь-якого виховання ґрунтується на матеріальній базі – організації рухової активності. Протягом усього свого життя, незалежно від роду занять та вподобань, людина рухається. Рух становить основу забезпечення життя організму. Але в більшості випадків людина набуває рухових навичок емпірично та користується ними в житті несвідомо. Нестача знань про закони руху взагалі та людського тіла зокрема, можливо, не впливає на повсякденне практичне життя людини, але для спортсменів і тренерів – становить певну проблему, яка може суттєво вплинути на ефективність підготовки. Отже, проблема вивчення руху у всіх його компонентах є актуальною при підготовці спортсмена-хортингіста. Адже знання біомеханічних основ рухових якостей дозволяє зрозуміти сутність процесів, які забезпечують ефективне виконання людиною будь-якого руху, в тому числі й ударного.

Різноманітні питання біомеханіки рухів людини висвітлюють у своїх роботах Ф. Агашин, П. Анохін, Н. Бернштейн, М. Боген, Д. Донской, Н. Кизилова, В. Коренберг, А. Лапутін, О. Машков, В. Назаров, В. Уткін, А. Ухтомский, Л. Чхаїдзе та інші вітчизняні й зарубіжні вчені.

**Метою статті** є проаналізувати сутність механічного руху людини; фази та біомеханічні особливості ударного руху; шляхи підвищення його сили та ефективності для більш повного розуміння та усвідомлення цього процесу спортсменами, інструкторами та тренерами.

**Виклад основного матеріалу.** Біомеханіка – це наука, що вивчає закони руху людини та інших біологічних систем у залежності від діючих на них сил і на їх основі встановлює закони взаємодії людини та окремих її органів із оточуючим середовищем [1]. Сучасна біомеханіка є розділом біофізики, який вивчає механічні властивості живих тканин, органів і організму в цілому, а також механічні явища, які в ньому відбуваються [2].

Класична біомеханіка займається дослідженнями роботи опорно-рухового апарату людини, біомеханічних закономірностей рухів людини та методів біомеханічного контролю [5].

Завдання біомеханіки полягає у тому, щоб „встановити такі умови, за яких рушійні сили м'язів діють на тверді частини скелета та можуть перетворювати тіло тварини в робочу машину з певним корисним ефектом“ (А. Ухтомський) [4].

Біомеханіка спорту вивчає рухи людини в процесі виконання фізичних вправ. Вона розглядає рухові дії спортсмена як системи взаємопов'язаних активних рухів. При цьому досліджують механічні та біологічні причини рухів і залежні від них особливості рухових дій в різних умовах [2].

Біомеханіка ударних рухів – наука про управління рухами людини, що виконує ударні дії [1]

Для кращого розуміння суті механічного руху людини розглянемо основні поняття про рух взагалі та про рухи людини зокрема.

Механічний рух у живих системах проявляється як пересування всієї біосистеми відносно її оточення (середовища, опори, фізичних тіл) і деформація самої біосистеми – пересування одних її частин відносно інших [2]. Механічний рух людини, що досліджується в біомеханіці спорту, відбувається під впливом зовнішніх механічних сил (тяжіння, тертя та багатьох інших) і сил тяги м'язів, які керуються центральною нервовою системою, а отже, зумовлені фізіологічними процесами [2].

Рухова діяльність людини здійснюється у вигляді рухових дій, які складаються з багатьох взаємопов'язаних рухів (системи рухів). Це одне з найскладніших явищ у світі. Складність рухової діяльності полягає не тільки у тому, що функції органів руху є дуже

непростими, а ще й у тому, що в ній бере участь свідомість як продукт найбільш високоорганізованої матерії – мозку [2].

Рухові дії здійснюються за допомогою довільних активних рухів, викликаних і керованих роботою м'язів. Людина довільно, з власної волі, починає рухи, змінює їх та припиняє, коли мета досягнута (І. Сеченов). У нормі людина виконує не просто рухи, а завжди дії – стверджував творець вітчизняної школи біомеханіки Н. Бернштейн.

Виконання руху – це цілісний динамічний акт, у якому працюють як еферентні, так і аферентні синтети, які сигналізують одночасно про становище рухомої кінцівки та про стан м'язового апарату, враховуючи відмінність між майбутніми потребами та теперішнім положенням рушійного органу, створюючи коефіцієнт цієї відмінності, що є основним чинником побудови руху (Н. Бернштейн).

У хортингу ударні елементи є однією з важливих складових ефективної діяльності, а тому розглянемо поняття удару та більш детально пов'язані з ним процеси.

Ударом у механіці називається короткочасна взаємодія тіл, у результаті якої змінюються їх швидкості. Під час удару його сила швидко зростає до максимуму, а потім зменшується до нуля [9]. Ударними в біомеханіці називаються дії, результат яких досягається механічним ударом [1]. Теорія удару розроблена І. Ньютоном. Ударна сила, згідно закону І. Ньютона, залежить від ефективної маси ударного тіла та його прискорення:  $F = ma$ , де  $F$  – сила,  $m$  – маса,  $a$  – прискорення.

У механіці удари поділяються на [7]: центральні, коли тіла до удару рухаються вздовж прямої, що проходить через їх центри мас; прямі, коли швидкість центру мас тіла на початку удару спрямована по нормалі в напрямку до іншого тіла; косі, коли вектор швидкості центру мас різниться від нормалі.

У процесі ударної взаємодії послідовність механічних явищ наступна: спочатку відбувається механічна деформація тіл, під час якої кінетична енергія руху перетворюється на потенційну енергію пружної деформації, а потім потенційна енергія знову частково переходить у кінетичну, а частково розсіюється (переходить у тепло). Тут, як і в усіх природних явищах, має виконуватися закон збереження енергії:

$$E_1^K + E_2^K = E_1^{K'} + E_2^{K'} + E_1^B + E_2^B$$

де  $E_1^K, E_2^K$  – кінетичні енергії першого та другого тіла до удару,  $E_1^{K'}, E_2^{K'}$  – кінетичні енергії першого та другого тіла після удару,  $E_1^B, E_2^B$  – енергії втрат у першому та другому тілі при ударі.

Якщо знехтувати втратами енергії при нанесенні удару, то роботу удару можна обчислити як різницю між величиною кінетичної енергії в кінці та на початку удару:

$$A = \frac{\Sigma(mv_1^2 - mv_0^2)}{2}$$

де  $m$  – маса ударної ланки (ноги, тазу, тулубу, плеча, передпліччя, кисті тощо),  
 $v_1, v_0$  – швидкості ударних ланок на початку та в кінці удару.

Але закон збереження енергії для відкритої системи „боєць-боєць“ порушується за рахунок впливу розподіленого джерела біопотенційної енергії кістково-м'язового апарату бійця [9]. Біопотенційна енергія – це вид енергії живої системи, який характеризує пружні напруження м'язів на відміну від потенційної енергії живої системи в полі сил тяжіння (М. Бюрле). Співвідношення між кінетичною енергією після удару та енергією втрат становить одну з основних проблем теорії удару [1].

Залежно від втрат на розсіювання енергії пружної деформації, удари поділяються на [7]:

1. Абсолютно пружний удар – механічна енергія повністю зберігається. Це ідеалізована модель удару, однак, у деяких випадках, наприклад, у випадку удару більярдних куль, картина удару є близькою до абсолютно пружного удару.

2. Абсолютно не пружний удар – енергія пружної деформації повністю переходить у тепло. Наприклад, удари в бойових мистецтвах, приземлення в стрибках тощо. При абсолютно не пружному ударі швидкості взаємодіючих тіл після удару дорівнюють (тіла злипаються).

3. Частково не пружний удар – частина енергії пружною деформації переходить у кінетичну енергію руху.

У реальності всі удари є або абсолютно, або частково не пружними. І. Ньютон запропонував характеризувати не пружний удар так званім коефіцієнтом відновлення. Він дорівнює відношенню швидкостей взаємодіючих тіл після та до удару [9]. Чим цей коефіцієнт менший, тим більше енергії витрачається на некінетичні складові  $E_1^B, E_2^B$  (нагрівання, деформація). Теоретично цей коефіцієнт отримати не можна, він визначається дослідним шляхом і може бути розрахований за такою формулою:

$$K = \left| \frac{v_1' - v_2'}{v_1 - v_2} \right|$$

де  $v_1, v_2$  – швидкості тіл до удару,  $v_1', v_2'$  – швидкості тіл після удару.

При  $K = 0$  удар буде абсолютно не пружним, а при  $K = 1$  – абсолютно пружним. Коефіцієнт відновлення залежить від пружних властивостей тіл, що вдаряються одне об одне. Коефіцієнт відновлення не є просто характеристикою матеріалу, тому що залежить ще й від швидкості ударної взаємодії: зі збільшенням швидкості він зменшується [9].

У теорії удару в механіці передбачається, що удар відбувається настільки швидко й ударні сили настільки великі, що всіма іншими силами можна знехтувати [7]. Однак, багато дій у хортингу не можна розглядати як „чистий“ удар, і такі припущення є неприпустимими.

Через те, що процес зіткнення при ударі триває дуже короткий час, у цьому разі його можна розглядати як миттєве змінення швидкостей тіл, що співударяються. Якщо розглядати удар у часі, то взаємодія триває дуже короткий час – від десятитисячних (миттєві квазіпружні удари), до десятих часток секунди (не пружні удари). Максимальне значення ударної сили може бути дуже великим. Однак, основною мірою ударної взаємодії є не сила, а ударний імпульс [1].

Час удару в хортингу (та й у таких видах спорту, як рукопашний бій, бокс, карате тощо) хоч і дуже малий, але нехтувати їм не можна; адже шлях ударної взаємодії, за яким під час удару в спорті рухаються разом тіла, що співударяються, може досягати 20-30 см [7]. У таких випадках ударна взаємодія зовні проявляється як складний рух, тобто містить елементи як поступального, так і обертального руху. Отже, фаза ударної взаємодії характеризується сумою імпульсу сили та імпульсу моменту сили.

Удари та захисні дії хортингіста містять у собі як поступальний, так і обертальний рух. Поступальним називається такий рух, коли будь-яка лінія, умовно проведена всередині тіла, переміщується паралельно сама собі (наприклад, рух вперед при атаці прямим ударом лівою в голову). При обертальному русі всі точки тіла описують кола, центри яких лежать на прямій, що називається віссю обертання. Рух може бути більше поступальним, ніж обертальним, або навпаки. Поступальні та обертальні рухи, що здійснюються одночасно, утворюють складний рух [4].

Елементом рухової дії є часова структурна одиниця – фаза. Це послідовність рухових дій, що вирішує конкретну рухову задачу: при зміні рухової задачі змінюється й фаза. Розуміння поняття фази рухової дії дозволяє розкласти складний руховий акт на складові, що є важливим як для його аналізу, так і в процесі навчання. Особливо це важливо при розгляді швидкоплинних і короткочасних процесів, таких, як удар.

У біомеханіці розрізняють наступні фази удару (ударні дії) [7]:

1. Замах (відштовхування) – рух, що передують ударному руху та призводить до збільшення відстані між ударною ланкою тіла та предметом, по якому наноситься удар. Ця фаза є найбільш варіативною.

2. Передударний рух – від кінця замаху до початку удару.

3. Ударна взаємодія (власне удар) – зіткнення тіл, що вдаряються.

4. Післяударний рух – рух ударної ланки тіла після припинення контакту з предметом, по якому наноситься удар.

Головною фазою є ударна взаємодія, яка характеризується імпульсом сили [7]. Імпульс сили дорівнює добутку сили на час дії сили (в поступальному русі) і є мірою впливу сили на тіло за певний проміжок часу.



У теорії управління діями, що переміщують, виявлена закономірність у передачі руху між ланками тіла: послідовно розганяються ланки тіла, починаючи з більш масивних, тобто на максимумі швидкості попередньої, більш масивної ланки, починається зростання швидкості наступної, менш масивної ланки. З позицій механіки ясно, що чим меншою є маса ланки, тим більшу швидкість ця ланка може розвинути, а анатомічно менш масивні ланки тіла здатні до більш координованих рухів [7].

Якщо подивитися на кінематичну структуру тіла людини [8], то легко уявити вісі обертання та точки опори при нанесенні ударів. Участь нижньої частини тіла хортингіста в механіці ударів рук відбувається за таким трьохсуглобним кінематичним ланцюгом: стопа-гомілка-стегно. Цей кінематичний ланцюг, передаючи поступальний рух тулубу, сприяє прискоренню обертання тазу. При опорі на ліву ногу обертання відбувається навколо вертикальної вісі, що проходить через ліву стопу та лівий кульшовий суглоб; при опорі на праву ногу – обертання відбувається навколо вісі, що проходить через праву стопу та правий кульшовий суглоб. Діагональна вісь обертання при опорі на ліву стопу проходить через ліву стопу і правий кульшовий суглоб; при опорі на праву стопу – через праву стопу і лівий кульшовий суглоб. Від кінематичного ланцюга стопа-гомілка-стегно рух передається в наступний трьохсуглобний ланцюг: плече-передпліччя-кисть. Ланки поясу верхньої кінцівки є рухливими, наприклад, одна половина поясу може здійснювати рух незалежно від іншої (права від лівої чи ліва від правої) [8].

При нанесенні ударів зусилля передаються від стопи на гомілку та стегно, потім на таз, тулуб до поясу верхньої кінцівки й від нього на ударну частину кисті.

Отже, починаючи з першого моменту ударної дії (від поштовху стопою) та до заключного (дії ударної частини кисті), сила й швидкість зростають у кожному ланцюзі. Чим менші м'язи, тим швидше вони можуть скорочуватися, але разом із тим вони мають бути достатньо сильними, щоб підтримати поступальний ефект великих м'язів і прискорити дію, тобто збільшити силу удару [8].

Сила акцентованого удару хортингіста визначається оптимальною узгодженістю рухів ніг, тазу, тулуба, рук. Результати біомеханічних досліджень свідчать, що в ударі дуже важливу роль відіграють обертальні рухи ланок тіла в різних суглобах навколо вертикальних осей. На думку А. Харлампієва, джерело сили й різкості удару полягає в обертальному русі тулуба з переміщенням центру ваги з однієї на іншу ногу. Б. Денисов відводить руці в ударі останню роль. Основним при ударі він вважає кидок маси всього тіла в напрямку удару. Г. Джероян основним при ударі вважає додавання швидкостей різних ланок тіла (стопи, гомілки, стегна, таза, плечового поясу та руки).

Підвищення сили удару досягається раціональним включенням у рухову дію бійця відштовхувального розгинання ноги, що стоїть ззаду, спрямованого в бік цілі обертально-поступального руху таза й тулуба, й розгинально-обертального руху руки, що б'є. При цьому, на думку А. Риженкова, не припускається відхилення тулуба вправо, вліво та особливо назад. Однак, для підвищення сили удару за рахунок включення в нього маси тіла хортингіста припускається спрямоване відхилення тулуба в бік цілі, наприклад, при ударі в область живота, при атаці високорослим бійцем низькорослого. Різні порушення оптимальної узгодженості рухів ніг, таза, тулуба, рук, відхилення тулуба в сторони, назад, невключення або слабке включення в удар маси тіла знижують силові характеристики ударного руху [9].

Здійснюючи під час удару, крім поступального, ще й обертальний рух ударної поверхні, тіла, по якому наноситься удар, хортингіст передає йому механічний рух у вигляді обертального. В цьому разі збільшується так звана „ударна“ маса. Величина її не є постійною. Якщо, наприклад, виконувати удар за рахунок згинання кисті або розслабленою кистю, то тіло, по якому вдаряють, буде взаємодіяти тільки з масою кисті. Якщо ж у момент удару ударяюча ланка закріплена активністю м'язів-антагоністів (зчленування „кисть-передпліччя“) і являє собою єдине тверде тіло, то в ударній взаємодії братиме участь маса всіх жорстко закріплених ланок. Можна не мати велику м'язову масу, але володіти при цьому дуже сильним ударом. Чим більшим є елемент обертального руху, тим більша „ударна“ маса й тим сильніший удар можна нанести.

Отже, у хортингу удар має на меті забезпечити більшу силу ударної взаємодії та за рахунок заданої траєкторії руху забезпечити потрапляння в конкретну кінцеву точку [7].

Розглянемо стартовий передударний стан спортсмена (стійку) [3]. Для створення прискорення потрібна опора, якою є стійка спортсмена. Якщо удар починається зі стійкого стану, то початкове прискорення ударної частини одразу матиме високі показники. Максимальна сила ноги при розгинанні її в колінному суглобі проявляється при кутах 110–125 градусів, а ширина розстановки ніг при цьому у фронтальному напрямку коливається від 20 до 35 см. Ці дані можна використовувати для посилення стійки хортингіста. Якщо спортсмен стоїть нестійко, під час удару відхиляє корпус назад або робить інший дисбалансуючий рух, то прискорення на самому початку буде малим, що позначиться на кінцевому прискоренні в момент контакту ударної частини з ціллю.

Отже, якщо положення є достатньо стійким і включення таза й корпусу в удар відбувається своєчасно та швидко, то й удар вийде сильним. Положення ніг при цьому може бути індивідуальним для кожного спортсмена. Наступний чинник, який збільшує кінцеве прискорення – величина амплітуди руху ударної частини. Якщо рука занадто виставлена вперед на суперника, то до кінцевої мети кулаку залишається мало місця, й розгону для удару немає. Якщо спортсмен повністю вкладає в удар все тіло, але амплітуда занадто мала, то ударна частина не може набрати великого прискорення. Тож і удар, згідно біомеханічних законів, буде слабшим [3].

Забезпечити більшу силу удару можна, по-перше, за рахунок додавання максимальної швидкості ударній ланці в момент ударної взаємодії та, по-друге, за рахунок збільшення ударної маси в момент ударної взаємодії. Це досягається закріпленням окремих ланок ударного сегменту шляхом одночасного включення м'язів-антагоністів і збільшення радіусу обертання [7].

Удар є настільки короткочасним процесом, що виправити допущені помилки практично неможливо. Тому точність удару вирішальною мірою забезпечується правильними діями при відштовхуванні й передударному русі [7].

Кожен хортингіст робить різні ударні рухи ударної ланки в певному обсязі простору. Після потрапляння бійця в цей простір він вибирає раціональний удар, спосіб його виконання, його тактичну спрямованість [9]. Зона, в якій спортсмен може завдати ефективних ударів, є достатньо невеликою. Вона обмежена по ширині двома паралельними прямими, проведеними через крайні точки плечей в ударі: для переднього плеча – це пряма, проведена через середину ключиці, коли людина стоїть у стійці, для заднього плеча – пряма, проведена через середину ключиці в положенні прямого удару. За глибиною ударна зона починається на відстані від тіла, що дорівнює довжині ліктя й кулака, та закінчується на довжині передньої ноги в положенні удару. Поза цією зоною спортсмен у звичній манері працювати не може.

Головним в ударі є взаємодія кулака (або іншої частини тіла), яка характеризується динамічними характеристиками. Зміни зовнішніх умов, часто малопередбачуваних дій суперника, стану самого хортингіста (від психічного стану до характеристик роботи м'язів) та інші причини викликають відхилення при виконанні ударів. Варіативність удару тим більша, чим досвідченішим є атакуючий і чим більше в часі фаза підготовчих рухів віддалена від фази удару. Слід відрізнити варіативність рухів системи зі зворотнім зв'язком від самовільних відхилень і закономірних викидів у стані рухомих ланок спортсмена (флуктуацій). Останні виникають під час рухів і при поганій регуляції процесів управління та викликають зниження ефективності кінцевої ударної дії [9].

Найбільша кількість ударів у хортингу завдається кистю й стопою. Під час ударної взаємодії кисть відчуває найвищі механічні навантаження. У зв'язку з цим кістково-зв'язковий апарат кисті потребує високого рівня підготовленості та профілактики її травм через можливі механічні перевантаження [9].

Слід зазначити, що ефективним засобом попередження зовнішніх і внутрішніх перешкод є достатня жорсткість ударного апарату. Для досягнення його оптимальної жорсткості, ударний апарат слід підтримувати та вдосконалювати між змаганнями [9]. Головним у вдосконаленні ударного апарату є постійне підвищення внутрішньої узгодженості дій всіх ланок біомеханічного апарату хортингіста.

На думку В. Клевенко, найбільш суттєву роль у підвищенні сили й швидкості ударів відіграють вправи з обтяженнями розчленованого характеру. Як вже зазначалося, в нанесенні удару беруть участь м'язи ніг, тулуба та рук. Тому вправи з обтяженнями для спортсменів мають підбиратися так, щоб вони сприяли розвитку зазначених м'язових груп.

При розгляді поняття „удар“ у хортингу слід враховувати й таке [7]:

1. На зустрічному русі при ударі (зіткненні) тіл їх швидкості складаються.
2. Чим менша площа, на яку припадає удар за інших рівних умов, тим більшим є ефект ураження при ударі.
3. Час удару має пряму залежність від маси тіла, величини спільного зсуву та зворотну залежність від сили удару.

Для ефективної ліквідації відхилень від завданого удару, для попереджувальної корекції, для блокади збиваючих впливів потрібний прояв оптимальної координації рухів хортингіста. Координація рухів – це узгоджений рух біомеханічних ланок тіла в просторі та в часі, відповідно до розв'язуваної задачі, умов і стану організму. Координація рухів є наслідком узгодження нервових процесів, що обумовлюють оптимальне напруження задіюваних м'язів і оптимальне протікання біохімічних процесів, що забезпечують необхідний біопотенціал. Координація рухів, м'язового напруження та нервових процесів – тісно пов'язані, взаємозумовлені процеси [9].

Ефективність удару багато в чому залежить від його сили й швидкості. Чим більша швидкість, тим менший час удару та більша швидкість ударної частини бійця, тим більший імпульс або момент імпульсу розвивається спортсменом за даний час або моментів інерції прискорених ланок за рахунок збільшення швидкості.

Удари мають певні недоліки, які слід враховувати [7]: удар складно дозувати; при нанесенні удару можна поранитися, що знизить боєздатність; одяг промислового комплексу є добрим захистом від багатьох типів ударів. У відповідності з теорією рухів, керування ними досягається оптимальним розподілом енергії, необхідної для ударних і підготовчих дій та досягнення поставленої мети.

Керованість рухами забезпечується [1]: 1) контролем структури та величини біопотенційної енергії, створюваних під впливом центральної нервової системи та біохімічної енергетики спортсмена; 2) контролем швидкості переміщення біомеханічних ланок людини за рахунок активізації м'язів, від якої залежить кінетична енергія системи; 3) виділенням із загального числа ступенів свободи таких із них, які є потрібними вкладками участі в складному русі; 4) формуванням рухових команд на основі сигналів зворотного зв'язку щодо здійснення руху, навколишніх умов і станів організму.

Слід відзначити, що удар є потужним засобом раптового знешкодження противника та часто, але далеко не завжди, вирішує результат бою.

У хортингу важливими є не тільки характеристики швидкості, максимально вибухової та швидкої сили. Головне – оптимальне поєднання фізичних якостей, що найкращим чином забезпечують перемогу бійця. Один і той самий удар, виконуваний з різною швидкістю ударної ланки, з різною силою, являє собою різні рухи. Для прояву швидкості необхідна мінімізація часу досягнення ударною частиною вражаємої цілі.

**Висновки.** Біомеханіка ударних рухів у хортингу дозволяє вирішити два важливих прикладних завдання: знаходження програми управління рухами з необхідними характеристиками; створення такого нервово-м'язового апарату бійця, який гарантує досягнення бажаних характеристик ефективного удару. Без знання специфічних законів руху питання їх доцільної організації, логіки розвитку, спрямованості вивчення та відпрацювання залишається відкритим. Отже, вивчення біомеханіки ударних рухів є актуальним завданням, адже тільки знаючи закономірності цих рухів можна обґрунтовано, а значить, й успішно, проводити тренувальний процес.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальші дослідження будуть присвячені фізіологічним основам ударних рухів, методиці підвищення ефективності удару хортингіста.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Агашин Ф. К. Биомеханика ударных движений / Ф. К. Агашин. – М. : ФиС, 1977. – 207 с.
2. Биомеханика как наука о движениях человека [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://gled.myorel.ru/page/1/100.html>.
3. Биомеханика удара // Энциклопедия хортинга [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://youworld.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=236:8--&catid=38:-iv-&Itemid=92](http://youworld.net/index.php?option=com_content&view=article&id=236:8--&catid=38:-iv-&Itemid=92).

4. Биомеханические основы движений боксера [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://devushki-obo1.ru/2011/05/biomechanicheskie\\_osnovy\\_dvizhenii\\_boksera/](http://devushki-obo1.ru/2011/05/biomechanicheskie_osnovy_dvizhenii_boksera/).
5. Григор'єва Л. І. Основи біофізики і біомеханіки / Л. І. Григор'єва, Ю. А. Томілін [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.chdu.edu.ua/index.php?m=2&b=309>.
6. Давыдов В. П. Древние таинства, трансформируемые в рукопашный бой и биомеханику / В. П. Давыдов, И. И. Коваленко, Д. И. Колосов, П. С. Дидур. – Смоленск : Смоленская городская типография, 2007. – 372 с.
7. Кадочников А. А. Один на один с врагом: русская школа рукопашного боя. Структура ударов и их биомеханика [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.e-reading.me/chapter.php/115223/47/Kadochnikov\\_-\\_Odin\\_na\\_odin\\_s\\_vragom\\_russkaya\\_shkola\\_rukopashnogo\\_boya.html](http://www.e-reading.me/chapter.php/115223/47/Kadochnikov_-_Odin_na_odin_s_vragom_russkaya_shkola_rukopashnogo_boya.html).
8. Клевенко В. М. Быстрота в боксе / В. Клевенко. – М. : ФиС, 1968.
9. Рыженков А. В. Удар рукопашника и его особенности / А. Рыженков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : электронный журнал Камского государственного института физической культуры, (3/2007). – № 4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://kamgifk.ru/magazin/3\\_07/3\\_2007\\_16.pdf](http://kamgifk.ru/magazin/3_07/3_2007_16.pdf).

#### REFERENCES

1. Ahashyn, F. K. (1977). *Biomekhanika udarnykh dvizhenii* [Biomechanics of impact movements]. Moscow: FiS.
2. *Biomekhanika kak nauka o dvizheniakh cheloveka* [Biomechanics as the science of human movement]. Retrieved from <http://gled.myorel.ru/page/1/100.html>.
3. *Biomekhanika udara* [Biomechanics of stroke] Encyclopedia of hortling. Retrieved from [http://youworld.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=236:8--&catid=38:-iv-&Itemid=92](http://youworld.net/index.php?option=com_content&view=article&id=236:8--&catid=38:-iv-&Itemid=92).
4. *Biomekhanicheskie osnovy dvizhenii boksera* [Biomechanical bases of boxer movements]. Retrieved from [http://devushki-obo1.ru/2011/05/biomechanicheskie\\_osnovy\\_dvizhenii\\_boksera/](http://devushki-obo1.ru/2011/05/biomechanicheskie_osnovy_dvizhenii_boksera/).
5. Grihorieva, L. I., & Tomilin, Yu. A. *Osnovy biofiziki i biomekhaniki* [Fundamentals of Biophysics and Biomechanics]. Retrieved from <http://lib.chdu.edu.ua/index.php?m=2&b=309>.
6. Davydov, V. P., Kovalenko, I. I., Kolosov, D. I., & Didur, P. S. (2007). *Drevnie tainstva, transformiruiemye v rukopashnyi boi i biomekhaniku* [Ancient mysteries, transformable in a close fight and the biomechanics]. Smolensk: Smolenskaya horodskaya tipohrafiia.
7. Kadochnikov, A. A. *Odin na odin s vragom: russkaia shkola rukopashnogo boia. Struktura udarov i ikh biomekhanika* [Face to face with the enemy: Russian school of close fight. The structure of strikes and their biomechanics]. Retrieved from [http://www.e-reading.me/chapter.php/115223/47/Kadochnikov\\_-\\_Odin\\_na\\_odin\\_s\\_vragom\\_russkaya\\_shkola\\_rukopashnogo\\_boya.html](http://www.e-reading.me/chapter.php/115223/47/Kadochnikov_-_Odin_na_odin_s_vragom_russkaya_shkola_rukopashnogo_boya.html).
8. Klevenko, V. M. (1968). *Bystrota v bokse* [Quickness in boxing]. Moscow: FiS.
9. Rizhenkov, A. V. *Udar rukopashnika i ego osobennosti* [Melee strike and its features]. *Pedahohiko-psikholohicheskie i mediko-biolohicheskie problemy fizicheskoi kultury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical training and sports], 4 (3/2007). Retrieved from [http://kamgifk.ru/magazin/3\\_07/3\\_2007\\_16.pdf](http://kamgifk.ru/magazin/3_07/3_2007_16.pdf).

**Алла Хатько.**

#### ***Біомеханіка ударів у хортингу.***

*Рух становить основу забезпечення життя організму. Необхідність вивчати рух у всіх його компонентах є актуальною проблемою при підготовці спортсмена-хортингіста. Адже знання біомеханічних основ рухових якостей дозволяють розуміти сутність процесів, які забезпечують ефективно виконання людиною будь-якого руху, в тому разі й ударного. У статті проаналізовано сутність механічного руху людини, розглянуто послідовність механічних явищ у процесі ударної взаємодії; види ударів у механіці в залежності від утрат, пов'язаних із розсіювання енергії; значення поступального та обертового руху при здійсненні удару спортсменом. Розкрито сутність коефіцієнту відновлення при непружному ударі. Подано фази та біомеханічні*

особливості ударних рухів і процесів керування ними. Визначено зону, в якій спортсмен може наносити ефективні удари. Вказані шляхи підвищення сили та ефективності удару хортингіста. Біомеханіка ударних рухів у хортингу дозволяє вирішити два важливі прикладні завдання: 1) знаходження програми управління рухами з необхідними характеристиками; 2) створення такого нервово-м'язового апарату бійця, який гарантував би досягнення потрібних характеристик ефективного удару. Знання специфічних законів руху дозволяє успішно проводити тренувальний процес.

**Ключові слова:** хортинг, біомеханіка, удар, ударний рух, біомеханіка удару, фаза удару, ударна ланка, сила удару, ударна маса, тренер, спортсмен-хортингіст, рух, життя, організм, зони удару, тренувальний процес, раптове знешкодження противника, досягнення поставленої мети.

**Alla Khatko.**

***Biomechanics of hits in Horting.***

Berdyansk State Pedagogical University (Schmidta Str. 4, Berdyansk, Ukraine).

*Movement is the basis for living of an organism. The need to study the movements in all their components is an actual problem in training of a Horting athlete. The knowledge of biomechanical mechanisms of motor qualities allows understanding the essence of the processes that ensure effective implementation of any human movement, as well as the hitting ones.*

*The article analyses the nature of the mechanical motion of a man and sequence of mechanical actions within the hitting interaction; types of hits in mechanics depending on the losses associated with energy distribution; importance of translational and rotational motion when the athlete makes hits. The essence of the recovery coefficient at the intensive hits has been also considered, as well as the phases and biomechanical features of the hitting movements and the process of their management. The area in which the athlete can apply effective hits was determined. The ways for development of strength and efficiency of the athlete's efforts were established in the article. Biomechanics of the hitting movements in Horting can solve two important tasks: 1) determination of the program for movements control with desired characteristics; 2) creation of a neuro-muscular mechanism of a fighter that would guarantee the achievement of appropriate effective impact. Knowledge of specific motion laws can improve a successful performance of the training process.*

**Key words:** Horting, biomechanics, hits, hitting movement biomechanics, effort, phase impact, shock link, the impact force, impact weight, coach, Horting athlete, movement, life, body, zones of a hit, training process, sudden neutralization of the opponent, goals achievement.

**Алла Хатько. Биомеханика ударов в хортинге.**

*Движение составляет основу обеспечения жизни организма. Необходимость изучать движение во всех его компонентах является актуальной проблемой при подготовке спортсмена-хортингиста, ведь знания биомеханических основ двигательных качеств позволяют понимать сущность процессов, обеспечивающих эффективное выполнение человеком любого движения, в том числе и ударного. В статье проанализирована сущность механических движений человека, рассмотрены последовательность механических явлений в процессе ударного взаимодействия, виды ударов в механике в зависимости от потерь, связанных с рассеиванием энергии, значение поступательного и вращательного движения при осуществлении удара спортсменом. Раскрыта суть коэффициента восстановления при неупругом ударе. Представлены фазы и биомеханические особенности ударных движений и процессов управления ими. Определена зона, в которой спортсмен может наносить эффективные удары. Указаны пути повышения силы и эффективности удара хортингиста. Биомеханика ударных движений в хортинге позволяет решить две важных прикладных задачи: 1) нахождения программы управления движениями с необходимыми характеристиками; 2) создание такого нервно-мышечного аппарата бойца, который гарантировал бы достижение требуемых характеристик эффективного удара. Знание специфических законов движения позволяет успешно проводить тренировочный процесс.*

**Ключевые слова:** хортинг, биомеханика, удар, ударное движение, биомеханика удара, фаза удара, ударное звено, сила удара, ударная масса, тренер, спортсмен-хортингист, движение, жизнь, организм, зоны удара, тренировочный процесс, внезапное обезвреживание противника, достижение поставленной цели.

*Виктор Чибисов,  
Юрий Рейдерман,  
г. Днепродзержинск*

### **ПОСТРОЕНИЕ ДИАГРАММЫ РАБОТЫ ЛЕВОГО ЖЕЛУДОЧКА (НА ПРИМЕРЕ НАГРУЗОК ХОРТИНГИСТОВ)**

**Введение.** В работах некоторых авторов (Людовик Комадел, 1968; Томас Ф. Робинсон, 1986) показано, что фаза диастолы левого желудочка сердца может быть активной или пассивной. При активной диастоле сердечной мышцы при каждом сокращении запасается энергия, за счет которой после сокращения в полость сердца активно засасывается кровь. Активность диастолы, таким образом, может быть оценена по энергетике процесса работы сердца в качестве засасывающего насоса.

Отметим, что сравнение показателей энергетики работы левого желудочка в покое и после нагрузки можно было бы использовать для выдачи заключения о текущем состоянии сердечно-сосудистой системы человека.

Робинсон и соавторы показали, какой вид будет иметь диаграмма энергетического процесса и как можно ее использовать на практике. Но они не дали рекомендаций как ее построить.

**Связь исследования с научными и практическими задачами.** Выполнение работы связано с необходимостью научного исследования процессов биомеханики работы сердца как гидравлического насоса и диагностики функционального состояния спортсменов высокой квалификации (например, хортингистов).

#### **Примечание.**

Хортинг – национальный вид спорта Украины основан на культурных, оздоровительных и боевых традициях украинского народа. Он способствует привлечению подрастающего поколения к общечеловеческим ценностям, формированию внутренней культуры личности, ее высоких волевых качеств, навыков здорового образа жизни, гармоничному физическому развитию детей.

Слово „хортинг“ происходит от названия известного и славного острова Хортица, где была расположена Запорожская Сечь, которая сыграла прогрессивную роль в истории украинского народа. Хортинг включает в себя оздоровительные, общефизические, технические и тактические элементы, а также воспитательные и философские аспекты украинского национального вида спорта как влиятельной воспитательной системы физического и морально-этического направления, реального инструмента воспитания сильного украинца, достойного гражданина – патриота Украинского государства.

Идея возникновения хортинга, как комплексной системы самосовершенствования личности, основанной на физическом, морально-этическом и духовном воспитании, связана с возрождением древних народных традиций, которые передавались из рода в род, от поколения к поколению.

Официальное признание хортинга видом спорта произошло согласно приказу Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта ко Дню Независимости Украины (приказ № 3000 от 21 августа 2009 г.).

Учредителями Украинской федерации хортинга (УФХ) являются: Э. Еременко, И. Косинский, Д. Лесной, С. Лохманов, А. Нетребко, А. Плотников, В. Севрюков.

Разработка правил соревнований по хортингу, а также его квалификационная система были направлены на исключительно естественное изобретение техники самозащиты и спортивных приемов единоборства, инициатором которого выступил выдающийся спортсмен Э. Еременко.

Современный украинский хортинг – это универсальная система и смешанное единоборство, воплотивший в себе наиболее эффективные и действенные приемы спортивных и прикладных единоборств и боевых искусств. Воспитательная и философская основа хортинга – здоровый спортивный дух человека и славные традиции воинственных предков казаков Запорожской Сечи.

Основная цель хортинга – охват оздоровительным движением всех слоёв населения Украины от маленьких детей до людей пожилого возраста, популяризация и повышение роли физической культуры и спорта, патриотическое воспитание, привлечение детей и юношества к здоровому образу жизни, отвлечения их от вредных привычек, воспитание личности в духе добропорядочности, патриотизма и любви к своей Родине. Бесспорно, фундаментом этого вида боевого искусства являются многовековые традиции, которые передавались из рода в род, от поколения к поколению, от сарматов через воинов Киевской Руси запорожским казакам.

Хортинг в Украине является важной составляющей общегосударственной системы физической культуры и спорта, патриотического и духовного воспитания молодежи, возрождения и развития украинских боевых традиций, укрепления здоровья, развития физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека путем привлечения его к участию в спортивных соревнованиях, оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных семинарах и других мероприятиях физкультурно-оздоровительного направления.

В „Декларации национального вида спорта Украины“ перечислены и описаны основные направления хортинга.

Мы, спортсмены и тренеры, руководители и работники Всемирной федерации хортинга, национальных, региональных, районных, местных федераций и отделений, отдельных клубов и спортивных секций хортинга во всем мире, осознавая свою ответственность за настоящее и будущее развитие хортинга и своей страны, заявляем:

1. „*Патриотизм*“. Хортинг на страже мира и во имя мира!
2. „*Хортинг для здоровья людей!*“ Здоровый образ жизни – залог морально-нравственного здоровья общества и личности.
3. „*Профессионализм и порядочность!*“ – жизненный девиз работающего коллектива организации хортинга!
4. „*Хортинг – на добрые дела!*“ Пусть наши дети, наша надежда и наше вдохновение, научатся делать добро, любить и верить в справедливость, передадут следующим поколениям этот единый путь мира и благотворительности.
5. „*Семья – центр жизни человека*“. Нравственность и чистота отношений – единственный путь для создания крепкой семьи, сыновья почтительность к матери и отцу, людям, которые подарили ребенку мир – источник начала высокой нравственности и истинного воспитания.
6. „*Хортинг – путь к самосовершенствованию*“. „Сила и Честь!“ – девиз хортинга!
7. „*Хортинг без границ!*“ Украинец, прими в свое сердце хортинг. Хортинг – спорт твоей Родины! [1, с. 6–7, 13–14].

Франклин и Старлинг [4, с. 48] обосновали необходимость построения диаграммы работы левого желудочка в течение цикла.

**Цель статьи:** описать практические исследования построения диаграммы работы левого желудочка в течении цикла.

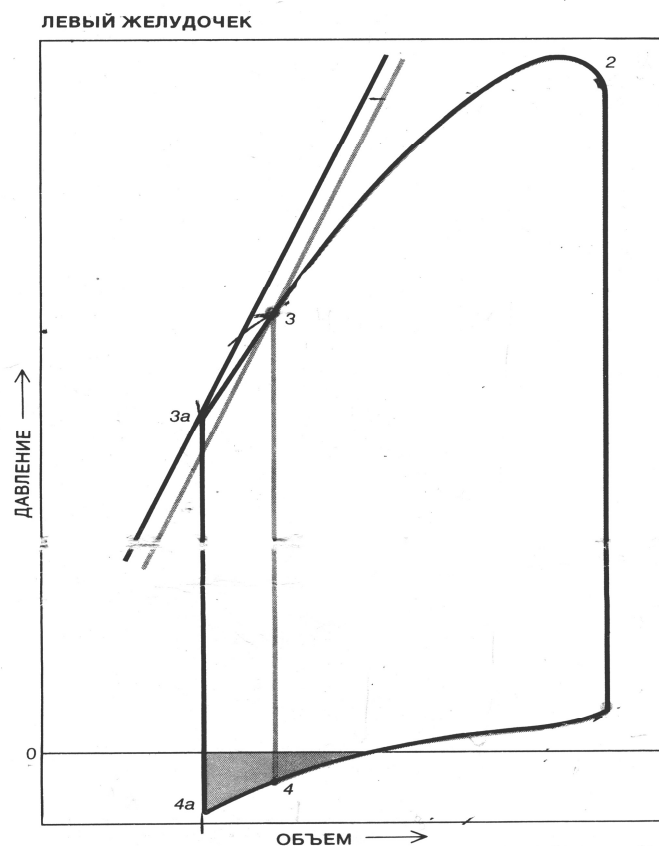
***Материалы и методы исследований.***

Методами эхокардиографии были получены данные о размерах полости левого желудочка и толщины его миокарда.

В соответствии с целью исследования было проведено эхокардиографическое обследование спортсменов высшей квалификации различных специализаций на разных этапах тренировочного процесса.

**Результаты исследований.** Анализируя диаграмму работы сердца (рис. 1), приведенную в работе [4], считаем, что, так как объем массы миокарда постоянен, на перестройку его структуры на участках изометрического расслабления 3-4 и сжатия 1-2 затрачивается одинаковое количество энергии. Диаграмма работы за цикл представлена замкнутой ломаной, то есть можно сделать вывод, что изменения энергии одинаковы на участках изгнания крови (2-3) и наполнения ею миокарда (4-1). Изменения могут быть определены величинами энергии деформации миокарда по зависимостям классической теории упругости, приведенным в [5, с. 373], через приращения кольцевых,

меридиональних і нормальних напружень в теле міокарда, прямопропорціональних зміні внутрішнього тиску в порожнині лівого шлуночка в розглядавану фазу серцевого циклу (соответственно вигнання або наповнення).



**Рис. 1** Діаграма циклу роботи лівого шлуночка.

Используемые в этих зависимостях значения модуля упругости ( $E$ ) миокарда, зависящие от давления ( $P$ ) в полости, принимаем равными среднему значению для соответствующего участка.

Участки 1, 2, 3, 4 соответствуют моменту, когда обследуемый индивидуум отдохнул после нагрузки, а участки 1, 2, 3а, 4а – соответствуют моменту, когда обследуемый только что закончил работу. Точка 4 (4а) – момент начала наполнения кровью левого желудочка, точка 1 – момент окончания наполнения и момент начала изометрического сжатия миокарда левого желудочка. Точка 2 – момент окончания изометрического сжатия, он совпадает с моментом начала вигнання крові из левого шлуночка. Точка 3 (3а) – момент окончания вигнання крові из левого шлуночка. Он же соответствует моменту начала изохорического расслабления миокарда.

На участке вигнання при определении среднего значения модуля упругости  $E_{ср.вигн}$  воспользуемся зависимостями, выведенными Анликером [6], для случая известных объёмов и им соответствующих давлений в полости левого шлуночка.

Принимая, что левый шлуночек может быть представлен толстостенной сферой:  

$$K = \frac{3}{4} \cdot KDR \cdot (KDO + OOM) / ((KDR - KCR) \cdot OMM),$$

где

KDR – конечный диастолический размер левого шлуночка,

KCR – конечный систолический размер,

KDO – конечный диастолический объём левого шлуночка,

KCO – конечный систолический объём,

OOM – объём массы миокарда.

Согласно Teichholz [3, с. 63]:

$$KDO = 7 \cdot KDR^3 / (2,4 + KDR);$$

$$KCO = 7 \cdot KCR^3 / (2,4 + KCR);$$



$$\begin{aligned}KDO_{(H)} &= 7 \cdot (KDR + 2 \cdot TMD)^3 / (2,4 + (KDR + 2 \cdot TMD)); \\ OMM &= KDO_{(H)} - KDO; \\ K &= E / (P_d - P_c).\end{aligned}$$

Величина  $K$  зависит только от геометрических размеров левого желудочка до и после нагрузки.

Из циклограммы работы левого желудочка следует, что начало фазы наполнения и конец фазы изгнания, конец фазы наполнения и начало фазы изгнания проходят при одинаковых соответственно  $KCO$  и  $KDO$ .

Отсюда можно сделать вывод, что  $K$  одинаково для фаз наполнения и изгнания.  $K$  – безразмерно.

Величина  $K = E/\Delta P$ , где  $E$  – величина модуля упругости  $E = K\Delta P$ , а поскольку для фазы наполнения  $\Delta P_{нап.} = (P_k + P_n)/2$ , то для фазы изгнания:

$$\begin{aligned}\Delta P_{изгн.} &= (P_c + P_d) / 2; \\ \Delta P_{изгн.} &\gg \Delta P_{нап.}, \\ \Delta E_{нап.} &\gg E_{изгн.} \\ \text{Определим фактическое:} \\ E_{ср.изгн.} &= K (P_c - P_d);\end{aligned}$$

В вышеприведенных формулах подиндекс  $K$  обозначает, что величина относится к концу фазы, индекс  $H$  относится к началу фазы. Индекс  $C$  соответствует систолическому давлению, а индекс  $D$  диастолическому давлению.

Определяя  $K$  кровавым методом, Анликер искал  $K$  в интервале  $P_d - P_c = 1$  мм. рт. ст. и сделал допущение, что  $KDR/(KDR - KCR) = 3 \cdot KDO/(KDO - KCO)$ . При этом в расчетную формулу  $K$  Анликер подставлял не  $KDO - KCO$ , а разность объемов полости левого желудочка, соответствующую разности давлений в полости 1 мм. рт. ст. Тогда сделанное им допущение правомерно. Мы же проводим расчеты  $K$  для левого желудочка человека в диапазоне определения  $KDR$  и  $KCR$  с помощью эхокардиографа. Для того чтобы результаты расчетов  $K$  в случаях проведения их по данным Анликера и в случаях, если расчет проводить по данным диастолы и систолы или как это делают традиционным способом, вырезая из миокарда образцы-полоски и растягивая их на разрывной машине, от допущений Анликера надо отказаться, иначе будет значительная погрешность (при представлении желудочка в виде толстостенной сферы примерно в 3 раза).

После определения среднего значения модуля упругости миокарда в фазу изгнания  $E_{ср.изгн.} = K \cdot (P_c - P_d)$  согласно [5, с. 373] находим приращение полной энергии миокарда (энергию деформации миокарда) в фазу изгнания при изменении давления от  $P_c$  до  $P_d$ .

$$\begin{aligned}(\Delta U)' &= \frac{U \cdot (P_c - P_d)^2}{\dot{A} \ddot{a} \ddot{c} \dot{c} \dot{a} \dot{c}}; \\ U &= 1,36 \cdot 0,5 \cdot OMM \cdot ((a + b + c) - 0,5 \cdot d) / 4,\end{aligned}$$

где,

$$\begin{aligned}a &= ((x)' + (x)'''); \quad b = ((y)' + (y)'''); \\ c &= ((z)' + (z)'''); \quad d = a \cdot b + a \cdot c + b \cdot c;\end{aligned}$$

$(x)', (y)', (z)'$  – напряжения меридиональные, кольцевые, нормальные для внешней поверхности миокарда.

$(x)'', (y)'', (z)''$  – то же для внутренней поверхности.

Работа по изгнанию крови равняется:

$$U = 1,36 \cdot \left( \frac{(P_c + P_{\dot{a}})}{2} - \dot{D}\ddot{n}\ddot{d}\dot{i}\ddot{a}\ddot{i} \right) \cdot (UO), \text{ где } UO - \text{ударный объем левого желудочка.}$$

Приравняв  $U'$  и  $U''$ , найдем  $P_{\text{ср.нап.}}$  – среднее давление в фазу наполнения и найдем  $E_{\text{ср.нап.}}$  – среднее значение модуля упругости в фазу наполнения.

$$P_{\text{ср.нап.}} = (P_k + P_n) / 2.$$

Среднее значение модуля упругости миокарда в фазу наполнения находим, аппроксимируя кривую зависимости  $E_{\text{ср}}$  от давления в полости желудочка так, чтобы она проходила через три точки, а именно:

$$\text{при } P = 0, \quad E_{\text{ср}} = 0;$$

$$\text{при } P = (P_c + P_d) / 2, \quad E_{\text{ср}} = E_{\text{ср.изгн.}};$$

$$\text{при } P = \infty, \quad E_{\text{ср.}} = \infty.$$

Формула, которая удовлетворяет этим условиям:

$$E = E_{\text{ср.изгн.}} \cdot (\exp(-(P_{\text{ср.изгн.}} - P) / P));$$

$$\text{Тогда } E_{\text{ср.нап.}} = E_{\text{ср.изгн.}} \cdot (\exp(-(P_{\text{ср.изгн.}} - P_{\text{ср.нап.}}) / P_{\text{ср.нап.}}));$$

$$P_{\text{ср.изгн.}} = (P_c + P_d) / 2.$$

Для определения начального и конечного значения в фазу наполнения решим систему уравнений, одно из которых получим, приравняв, как это делали выше для фазы изгнания, затраты энергии деформации и выполняемую работу при выполнении операции наполнения левого желудочка:

$$\Delta U''' = \Delta U'''';$$

$$\Delta U''' = (P_{\dot{e}} \cdot \dot{D}\dot{i}) \cdot U / E_{\text{ср.}\dot{i}\ddot{a}\ddot{i}} ;$$

$$\Delta U'''' = (UO) \cdot 1,36 \cdot \dot{D}\text{ср.}\dot{i}\ddot{a}\ddot{i} ;$$

$$\dot{Y}\dot{o}\dot{i} \quad \acute{o}\acute{d}\acute{a}\acute{i}\acute{a}\acute{i}\acute{e}\acute{a} \quad \acute{d}\acute{a}\acute{\phi}\acute{a}\acute{a}\acute{i} \quad \acute{i}\acute{o}\acute{i}\acute{\eta}\acute{\eta}\acute{e}\acute{o}\acute{d}\acute{e}\acute{e}\acute{i} \quad \acute{i}\acute{i}$$

$$C1 = (P_{\dot{e}} - \dot{D}\dot{i}).$$

$$\tilde{N}\dot{i} \quad \acute{a}\acute{o}\acute{i}\acute{d}\acute{i}\acute{a}\acute{i}$$

$$2 \cdot \dot{D}\ddot{n}\ddot{d}\dot{i}\ddot{a}\ddot{i} = \dot{D}\dot{e} + \dot{D}\dot{i}$$

$$\ddot{i}\ddot{d}\acute{a}\acute{a}\acute{a}\acute{e}\acute{y}\acute{a}\acute{i}$$

$$\dot{D}\dot{e} = (\tilde{N}1 + 2 \cdot \dot{D}\ddot{n}\ddot{d}\dot{i}\ddot{a}\ddot{i} .) / 2$$

$$\dot{D}\dot{i} = \dot{D}\dot{e} - \tilde{N}1$$

После чего строим базовую диаграмму сердечного цикла, соответствующую диастолическому и систолическому давлениям покоя  $P_c$ ,  $P_d$ ,  $P_k$  и  $P_n$ . Диаграмму, соответствующую другим физиологическим состояниям обследуемого, которым соответствуют другие значения артериального давления. Например, после выполнения физической нагрузки получаем, аппроксимируя базовую, то есть продлевая на Рис. 1 участок 2-3 соответственно до 3-2 и участок 1-4 соответственно до 4-4а.

Как пример приведены результаты расчета данных для построения характерных точек диаграммы для спортсменов-хортингистов и лиц, практически здоровых в состоянии покоя и при выполнении ими соответствующей нагрузки (см. табл. 1).

**Выводы.** В работе предложена методика построения диаграммы работы левого желудочка, соответствующая гипотезе об активной диастоле сердечного сокращения, а также предложен обобщенный показатель качества работы левого желудочка – коэффициент полезного действия (К. П. Д.) миокарда. При К. П. Д. ниже нормы можно предполагать наличие патологических отклонений, объясняемых изменением упругих свойств миокарда. Как пример приведены результаты расчета К. П. Д. и характерных точек диаграммы для спортсменов в состоянии покоя и при выполнении ими соответствующей нагрузки.

**Характеристика показаний работы активной диастолы сердечного цикла спортсменов**

Показатели	Для практич. здоровых		Хортингисты	
	Покой	После нагр.	Покой	После нагр.
Возраст, лет	20-41	20-41	20	20
Рост, см	170±10	170±10	170±10	170±10
Вес, кг	70±5	70±5	70±5	70±5
КДР, см	4,8	4,8	5,88	5,88
КСР, см	3,0	3,0	4,34	4,34
ТМД, см	1,1	1,1	0,93	0,93
Рс, мм рт. ст.	120	160	130	150
Рд, мм рт. ст.	80	65	78	35
ЧСС, уд/мин	70	100	71	100
КДО, см <sup>3</sup>	107	179	172	206,4
КСО, см <sup>3</sup>	35	8	86	8,6
ММ, г	148	148	150	150
К, безразм.	7,63	7,63	14,4	14,4
Рср (изгн), мм рт. ст.	100	112	105	92,5
Рср (нап), мм рт. ст.	1	1,47	3	1,9
Рн, мм рт. ст.	0,26	-0,3	0,84	-3,1
Рк, мм рт. ст.	1,75	3,24	5,18	6,9
УО, см <sup>3</sup>	72	171	86	198
МО, см <sup>3</sup> /мин	5040	17100	6106	19800

**Перспективы дальнейших исследований.** Внедрение предложенных методов диагностики в практику работы тренеров и врачей физкультурных диспансеров.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
2. Комадел Л. Физиологическое увеличение сердца / Л. Комадел, Э. Барта, М. Кокавец. – Братислава : Издательство Словацкой Академии наук, 1968. – 285 с.
3. Мухарлямов Н. М. Ультразвуковая диагностика в кардиологии / Н. М. Мухарлямов, Ю. Н. Беленков. – Москва : Медицина, 1981. – 159 с.
4. Робинсон Томас Ф. Активная диастола сердечного сокращения / Томас Ф. Робинсон, Стивенсен М. Фэктор, Эдмунд Г. Зонненблик // *Scientific American*. Издание на рус. яз. (В мире науки), 1986. – № 8. – С. 48–56.
5. Тимошенко С. П. Сопrotивление материалов / С. П. Тимошенко. – Москва : Физматгиз, 1960. – 379 с.
6. Anliker M. Toward a no traumatic study of circulatory system. *Biomechanics its Foundation and Objectives* Englewood Cliffs, N. J, 1972. – P. 337–379.

**REFERENCES**

1. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Komadel, L., Barta, E., & Kokavets, M. (1968). *Fiziologicheskoie uvelicheniie serdtsa* [Physiological increase of heart]. Bratislava: Izdatelstvo Slovatskoj Akademii nauk.
3. Mukharliamov, N. M., & Belenkov, Yu. N. (1981). *Ultrazvukovaia diahnostika v kardiologii* [Ultrasonic diagnostics in cardiology]. Moscow: Meditsina.
4. Robinson, Thomas F., Fektor, Stivensen M., & Zonnenblik, Edmund G. (1986). *Aktivnaia diastola serdechnoho sokrashcheniia* [Active diastole of cardiac reduction]. *Scientific American* [Scientific American edition in Russian], 8, 48–56.
5. Tymoshenko, S. P. (1960). *Soprotivleniie materialov* [Resistance of materials]. Moscow: Fizmathiz.
6. Anliker, M. Toward a no traumatic study of circulatory system. *Biomechanics its Foundation and Objectives* Englewood Cliffs, N. J, 1972. – P. 337–379.

**Віктор Чибісов, Юрій Рейдерман.**

***Побудова діаграми роботи лівого желудочка (на прикладі навантажень хортингістів).***

*У статті запропонована методика побудови діаграми роботи лівого шлуночка, відповідно до гіпотези про активну діастолу серцевого скорочення на прикладі навантажень на серце під час тренувань хортингістів. Побудові передують визначення внутрішнього тиску в порожнині шлуночка у фазі наповнення. При визначенні величин енерговитрат в результаті деформації міокарда лівий шлуночок розглядався як товстостінний еліпсоїд, обтяжений внутрішнім тиском. Модуль пружності міокарда визначався в залежності від тиску всередині шлуночка, але допускалося усереднення його значення відповідно в інтервалі тисків у фазах наповнення і вигнання. У роботі запропоновано узагальнений показник якості роботи лівого шлуночка – коефіцієнт корисної дії (К.К.Д.) міокарда. Якщо К.К.Д. нижче норми можна, припустити наявність патологічних відхилень, що пояснюється зміною пружних властивостей міокарда.*

**Ключові слова:** *хортинг, спортсмени-хортингісти, гіпотеза, міокард, серцеве скорочення, лівий шлуночок, градієнт модуля пружності, діагностика, коефіцієнт корисної дії (К.К.Д.) міокарда, патологічні відхилення, узагальнений показник якості, тиск.*

**Victor Chibisov, Yuriy Reyderman.**

***Drawing of a diagram of the left ventricle work (evident from the exercise loads of the Horting athletes).***

*Dneprodzerzhinsk College of Physical Education (Telmana Str. 17, Dneprodzerzhinsk, Ukraine).*

*In the article, the authors proposed their technique to draw up a diagram of the left ventricle working, according to the hypothesis of an active diastole of heart contraction evident from the load on heart during the exercises of Horting athletes. Before starting the drawing, it is necessary to determine an internal pressure in the cavity of the ventricle in the phase of filling. At determination of the energy losses due to the myocardial deformation, the left ventricle was considered as a thick-walled ellipsoid, loaded by the internal pressure. Myocardial elasticity modulus was determined depending on the pressure inside the ventricle. The average value of the pressure between the filling and ejection phases was taken for calculations. The authors provided a generalized indicator of the left ventricle working, which is the coefficient of effective performance of the myocardium. If the coefficient is below the norm, one can suggest presence of pathological disorders, due to changes in the elastic properties of the myocardium.*

**Key words:** *Horting, athletes, hypothesis, myocardium, cardiac contraction, left ventricle, gradient of the elasticity modulus, diagnosis, coefficient of efficiency, myocardial disorders, generalized quality index, internal pressure.*

**Віктор Чибісов, Юрій Рейдерман.**

***Построение диаграммы работы левого желудочка (на примере нагрузок хортингистов).***

*В статье предложена методика построения диаграммы работы левого желудочка, соответствующей гипотезе об активной диастоле сердечного сокращения на примере нагрузок на сердце во время тренировок хортингистов. Построению предшествует определение внутреннего давления в полости желудочка в фазу наполнения. При определении величин энергозатрат в результате деформаций миокарда левый желудочек рассматривался как толстостенный эллипсоид, нагруженный внутренним давлением. Модуль упругости миокарда принимался в зависимости от давления внутри желудочка, но допускалось усреднение его значения соответственно в интервале давлений в фазах наполнения и изгнания. В работе предложен обобщенный показатель качества работы левого желудочка – коэффициент полезного действия (К.П.Д.) миокарда. Если К.П.Д. ниже нормы, можно предположить наличие патологических отклонений, объясняемых изменением упругих свойств миокарда.*

**Ключевые слова:** *хортинг, спортсмены-хортингисты, гипотеза, миокард, сердечное сокращение, левый желудочек, градиент модуля упругости, диагностика, коэффициент полезного действия (К.П.Д.) миокарда, патологические отклонения, обобщенный показатель качества, давление.*

**ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ  
ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ:  
„ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я“, „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА“,  
„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“ ТА „ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ“**

---

УДК 373.2.796.011- 053.4

*Вікторія Рагозіна,  
м. Київ*

**ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ В УКРАЇНІ**

*Актуальність.* У сучасному світі належний рівень фізичного розвитку та здоров'я дитини становить підґрунтя для політичного, економічного, соціального й особистісного становлення як людини, так і країни. Тому проблема виживання, освіти і розвитку дитини є однією з пріоритетних цілей, визначених у документах ООН – Декларації прав дитини, Конвенції про права дитини, Всесвітній декларації про забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей, документі спеціальної Сесії ООН в інтересах дітей „Світ, сприятливий до дітей“ та ін.

Здоров'я людини безпосередньо залежить від умов життя, в яких вона зростала змалку. Саме тому відзначаємо особливе ставлення у світі до проблем раннього дитинства (в документах ООН – період від народження до 7 (8) років). Міжнародні організації ініціюють розробку новітніх стратегій, проводять Всесвітні форуми, конференції, пропонують дієвий інструментарій для розробки країнами політики і програм, покликаних максимально забезпечити права, догляд і розвиток дітей на ранньому етапі їхнього життя. В Україні прийнято ряд важливих документів, що визначають основні підходи до реорганізації галузі охорони здоров'я населення країни у XXI столітті: Концепція Державної програми „Здорова дитина“ на 2008–2017 р.р., Програма „Здоров'я-2020: Український вимір“, на часі розробка Доктрини „Охорона здоров'я в Україні“.

Федерації видів спорту на базі різних закладів організують тренувальні групи та проводять змагання для дітей з дошкільного віку, популяризують здоровий спосіб життя. Не залишається осторонь і Українська Федерація хортингу (УФХ), що залучає дітей до хортингу – національного виду спорту України. Її фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на зміцнення здоров'я дітей та забезпечення умов для їхнього гармонійного розумового та інтелектуального розвитку. Діти можуть займатися хортингом у гуртках уже з трьох років, що є базовим етапом фізичного, психологічного та соціального становлення особистості дитини. Цікавою формою ознайомлення дітей з традиціями українського козацтва, надання їм фізичної підготовки на основі вправ, ігор, забав, що практикувалися в середовищі козаків на Січі, є табір для дітей і молоді „Козацька фортеця“ (Україна). Протягом літніх змін діти занурюються в самобутню атмосферу козацького життя, що не можна уявити без різних видів спорту – веслування, стрільби, боротьби, бігу та ін. і після табору можуть продовжувати відповідні заняття в гуртках.

Однак етапу 3-х років, коли можливо розпочинати заняття хортингом, передують ранній вік (1–3 роки), який не може бути втрачений для малюків. Як же допомогти дитині зростати міцною, дужою, сильною, що мають знати батьки, вихователі, педагоги, які опікуються малюками в сім'ї, у різних закладах дошкільної освіти? Адже, специфіка раннього віку – інтенсивне зростання дитячого організму, морфологічне та функціональне удосконалення його органів і систем, формування особистості дитини та висока чутливість до впливу негативних чинників навколишнього середовища потребує особливої організації роботи з такими дітьми з боку всіх соціальних інституцій. Тож *метою статті* є розкриття специфіки росту та розвитку дитини у віці 1–3-х років як стартового етапу для успішних занять різними видами спорту, зокрема й хортингом;

висвітлення сучасних підходів до забезпечення здоров'я дітей раннього віку в Україні, що ґрунтується на інноваційних стратегіях, визначених у документах міжнародних організацій (ООН, ЮНІСЕФ, ВООЗ).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Раннє дитинство є унікальним періодом у житті людини, що став предметом досліджень науковців різних галузей: психофізіологи на початку ХХ ст. (С. Громбах, М. Касаткін, М. Красногорський, Л. Фігурін, М. Щелованов) виявили його необхідність і важливість для становлення людини; психологи в середині ХХ ст. (Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Леонтьєв, М. Лісіна, О. Запорожець та ін.) обґрунтували підходи до психічного розвитку дитини, що розвивається за умов соціальних впливів шляхом присвоєння соціально-культурного досвіду людства; зарубіжні педагоги (М. Монтесорі, К. Орф, С. Судзукі, Ф. Фребель й ін.) та педагоги колишнього СРСР (Н. Аксаріна, С. Русова, Ю. Фаусек та ін.) здійснили теоретико-практичні дослідження естетичної діяльності дітей раннього віку (музичної, художньої, конструктивної, театралізованої та ін.); сучасні вчені-медики (О. Бердник, І. Берзін, С. Джурина, О. Лук'янова, Н. Полька, А. Сердюк та ін.) досліджують аспект гігієни та здоров'я сучасних дошкільників; науковці у галузі дошкільної педагогіки й виховання (Л. Артемова, Г. Беленька, А. Богуш, Н. Гавриш, І. Дичківська, О. Квас, О. Кононко, Н. Лисенко, З. Плохій, Т. Поніманська, І. Рогальська, Т. Степанова, Т. Танько та ін.) розробляють концептуальні підходи становлення особистості дитини у дошкільний період.

**Ранній вік (переддошкільний),** що у вітчизняній науці розглядається як період трьох перших років життя дитини й поділяється на немовлячий (1-й рік життя) та власне ранній дитячий вік (2-ий і 3-тій роки життя), характеризується своїми *особливостями*. Так, у малюків інтенсивно зростає та змінюється весь організм, розвивається нервова система, збільшується рухливість; дитина починає активно набувати життєвих навичок і комунікативного досвіду; в неї швидко змінюються інтереси та проявляються перші вподобання – начатки здібностей. Важливо, що малюки виявляють емоційну прихильність до батьків й інших людей, які з ними близько спілкуються, а тому діти сподіваються на опіку, керівництво та захист дорослих. Протягом перших років життя діти встановлюють важливі для них взаємини зі своїми однолітками й старшими дітьми та дорослими, за допомогою яких вони вчаться обговорювати та координувати спільні дії, вирішувати конфлікти. В ранньому віці активно сприймаються фізичні, соціальні та культурні аспекти навколишнього світу; закладається основа фізичного та психічного здоров'я, емоційного захисту, культурної та особистісної індивідуальності дитини. Особливості зростання та розвитку дітей залежать від їхньої індивідуальності, умов життя, родинного оточення, системи виховання, а також від рівня розуміння їхніх потреб у суспільстві й поведіння із ними, а також від усвідомлення їхньої активної ролі в сім'ї та суспільстві [5]. З цього випливає, що дитина в ранньому віці потребує особливого ставлення та турботи, її розвиток повністю залежить від умов, наданих суспільством і дорослими людьми – батьками, вихователями, лікарями та ін. Серед *чинників впливу* на перебіг фізичного розвитку дитини науковці визначають: особливості тілобудови, що успадкувала дитина від батьків, соціально-економічний статус сім'ї, екологічні характеристики місцевості проживання дитини, характер її харчування, доцільну фізичну активність, наявність психогенних стресових чинників і хронічних захворювань, шкідливі звички батьків, прийом медикаментозних засобів [7]. Саме тому міжнародним законодавством (Конвенцією про права дитини) надано певний статус ранньому дитинству, визначено невід'ємне право на життя, а держави-учасниці зобов'язуються забезпечити виживання та здоровий розвиток дитини (ст. 6), надати належні послуги й забезпечити інформацією всі прошарки суспільства, зокрема й батьків щодо здоров'я та харчування дітей, розробити превентивні заходи з охорони здоров'я (ст. 24). Права дитини реалізуються завдяки розробленим міжнародними організаціями (ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, ВООЗ) стратегіям, покликаним допомогти країнам вирішувати важливі проблеми в галузі раннього дитинства. Так, у межах Всесвітнього проекту „Освіта для всіх“ (ОДВ), (2000) визначено,

що „виховання і освіта дітей молодшого віку“ (ВОДМ) спрямовується на виживання, ріст, розвиток і навчання дітей, включаючи аспекти їх здоров'я, харчування та гігієни, а також когнітивного, соціального, фізичного й емоційного розвитку, – від народження й до вступу у початкову школу в межах формальної, неофіційної та неформальної освіти [8].

Отже, повноцінний розвиток дитини в ранньому дитинстві, що характеризується швидким темпом зростання всього організму, якісними перетворенням його органів і функцій, виникненням нових, включає насамперед її стан здоров'я та фізичний розвиток.

*Фізичний розвиток* визначають як сукупність морфофункціональних ознак, що відображають процеси зростання та формування організму; як динамічний процес змін морфологічних і функціональних ознак організму, що обумовлюються спадковими чинниками та конкретними умовами зовнішнього середовища [5, с. 19]. Оскільки фізичний розвиток є вагомим критерієм оцінки стану здоров'я та вікових норм розвитку, особливо в період раннього дитинства, то розглянемо його детальніше.

Рівень фізичного розвитку дитини як розвитку її фізичних якостей, оцінюється *антропометричними* або *соматометричними* (маса й довжина тіла, об'єм грудної клітки, талії, шкіро-жирової складки тощо), *фізіометричними* (життєва ємність легенів, сила кисті), *соматоскопічними* (дозволяють виявляти розвиток скелета, форму хребта, грудної клітки, ніг і стопи, поставу, розвиток мускулатури і підшкірно-жирової клітковини, ступінь статевого розвитку, появу та зміну зубів) показниками, які належать до стандартизованих показників і дозволяють вимірювати фізичний розвиток дитини та динаміку її розвитку.

Динаміка фізичного розвитку за соматометричними показниками в 1–3 – роки наступна: *довжина тіла* наприкінці року становить 75–77 см. Протягом другого та третього років життя збільшення в довжині тіла дитини становить 12–13 см і 7–8 см – у хлопчиків і дівчаток – тобто протягом третього року ріст уповільнюється; *маса тіла* за один рік сягає позначки 10,0–10,5 кг (хоча показники можуть коливатися до 10 % від середнього показника в більший чи менший бік). На другому році приріст у масі маляти складає 2–3 кг. Показники маси та довжини тіла дітей 1–3-х і старше років не завжди зростають паралельно: періоди „повноти“ у 3–4-річному віці чергуються з періодами „втягування“ – у 4 – 4,5 років у хлопчиків і у 6 років – у дівчаток; *об'єм голови* до кінця першого року сягає 34–36 см, потім він збільшується протягом раннього періоду на 1 см у рік; *обвід грудної клітки* у новонароджених становить 32–34 см і потім збільшується на першому році в середньому на 13–15 см, на другому році – на 2,5–3 см, а протягом третього року життя – на 1,5–2 см, що свідчить про зменшення інтенсивності нарощування цього показника [5, с. 19].

На сьогодні серед учених немає однозначної позиції щодо обґрунтованих критеріїв здоров'я, яке діагностувати важче ніж хвороби, тому в умовах нормоцентричного підходу (коли показники фізичного стану порівнюються з показниками норми) *фізичний розвиток* розглядається як сукупність середньостатистичних норм, стандарт для більшості людей, такий собі середньостатистичний варіант стану організму. Тобто *норма* – це абстрактне тло, згідно з яким порівнюються відхилення, що й діагностується як хвороба. Здоров'я ж як життєздатність організму визначають за двома критеріями: 1) морфофункціонування та інтеграція, тобто холичне (цілісне) розуміння організму людини у взаємозв'язку його функцій, органів; 2) енергетичний потенціал людини. Однак, як зазначають О. Бердник, О. Полька, конкретні показники згаданих критеріїв, які б дозволили оцінити стан здоров'я за кількісними та, головне, якісними параметрами, ще у стані розробки [10, с. 228].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає фізичний розвиток як сумарний індикатор стану здоров'я окремої дитини та популяції. Окремі показники фізичного розвитку дитини, зокрема вага та довжина дитини при народженні, Європейським регіональним комітетом ВООЗ у Європейській стратегії „Здоров'я і розвиток дітей і підлітків“ (2005 р.) зазначено серед чинників, які відіграють вирішальну

роль у фізичному розвитку в ранньому віці (поряд з іншими – стать дитини, параметри батьків, черговість народження, вага і довжина дитини при народженні, куріння матері під час вагітності, грудне вигодовування немовляти і прикорм дитини) [3]. Показники росту та ваги входять до *Стандартних показників розвитку дитини* як світових стандартів, розроблених у 1993 році ВООЗ (довжина тіла/ріст – вік, маса тіла – вік, маса тіла – довжина тіла, маса тіла – ріст й індекс маси тіла (ІМТ) – вік), що є технічним засобом опису фізичного розвитку дітей до 5-ти років, відображають нормальний розвиток і можуть використовуватися в оцінці дітей різних країн світу незалежно від їх етнічної та культурної приналежності, соціально-економічного статусу та виду харчування. Крім Стандартних показників, існують додаткові документи ВООЗ, наприклад, „Норми росту“ (2006 р.), що є науково обґрунтованим інструментом для оцінки діяльності систем охорони здоров'я країн світу, оскільки, як зазначається ВООЗ, за умови створення сприятливого середовища для дитини (забезпечення раціонального вигодовування та харчування, відмови матері від тютюнопаління, адекватного догляду вдома та доступу до якісної первинної медико-санітарної допомоги) діти раннього віку мають подібні моделі фізичного розвитку незалежно від країни проживання [12].

Відповідно до світових стандартів розвитку дитини в Україні прийнято *Клінічний протокол медичного догляду за здоровою дитиною віком до 3 років (2008–2009)*, що містить норми, які належать до антропометричних показників [4]. Однак, динаміка фізичного розвитку оцінюється не тільки антропометричними показниками. Які ж **соматоскопічні параметри** характеризують дитину 1–3-х років життя? У будові й взаємовідносинах зовнішніх форм тіла, як і у всій складності своєї внутрішньої структури, дитина раннього віку відрізняється як кількісними, так і якісними ознаками від немовляти та дорослої людини. Форма людського тіла визначається взаємовідношенням основних складових його частин: голови, тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Якщо порівняти *пропорції тіла* дитини раннього віку та дорослого, то основна відмінність полягає у тому, що дитина є коротконогою істотою з великою головою на довгому тулубі, а довгоноге створіння з маленькою головою – таким є дорослий [1, с. 33]. Верхні кінцівки поступаються в темпах росту нижнім – протягом раннього віку вони обіймають близько 42 % всього тіла дитини – якщо в немовляти рука й нога по довжині майже рівні, то в дворічної дитини нижні кінцівки вже трохи довші за верхні. Нерівномірність росту окремих частин тіла й відповідно нерівномірності у змінах пропорцій тіла найкраще видно на рості голови, яка „відстає“ від росту тіла з самого народження. Якщо б пропорції тіла дворічної дитини були такі, як у дорослого, то довжина голови була б у півтора рази меншою, ніж насправді. Паралельно з відставанням у рості голови відстає й ріст тулуба, тому верхня частина тіла (або верхній сегмент тіла) та нижня різняться, що дозволяє зробити висновок – людська істота ще довгий час після народження намагається зберігати особливості тілобудови, що були характерними для неї під час внутрішньоутробного існування [1, с. 34–35].

Протягом перших років життя зростають і всі кістки *черепу*, однак нерівномірно: поступово починають розвиватися й скулові дуги та верхні й нижні челюсті – це пов'язано з їх постійною „роботою“ під час подрібнення їжі дитиною, що призводить до енергійного росту – у зв'язку з чим змінюється вираз обличчя дитини. Разом із ростом кісток черепа змінюється його форма – він стає більш заокругленим і овальним [1, с. 38].

Скелет – фундамент усього тіла, як і вся *кістково-м'язева система*, в ранньому віці характеризується тим, що кісткова тканина, з якої він складається, є хрящоподібною, м'якою. Процес окостеніння в перші три роки протікає швидкими темпами, захоплюючи переважно кінцівки та хребет, тому тривале неправильне положення тіла, однобічні навантаження під час гри, можуть викликати зміни у скелеті – викривлення грудної клітки та хребта, зміни в кінцівках й ін. Ріст *грудної клітки* протягом 1–3-х років випереджає ріст об'єму голови: якщо наприкінці другого року життя об'єм грудної клітки дорівнює об'єму голови, то на третьому році – він



збільшується (це стосується дітей, що нормально розвиваються). Оскільки форма та рухливість грудної клітки впливає на функціональну діяльність легень, то в ранньому віці особливість її будови – конічна форма стає на заваді повному й вільному розгортанню легень – унаслідок цього дихальні рухи дитини поверхові, й тому вона заміняє глибину дихання частотою [1, с. 40].

На правильний розвиток *м'язового апарату* дитини раннього та дошкільного віку вказує наявність сталого співвідношення між параметрами кінцівок і грудною кліткою: потроєна окружність плеча дорівнює окружності грудей, сума окружності стегна та гомілки дорівнює потроєній окружності плеча або грудей. У здорової дитини *обвід живота* має бути меншим обводу грудей.

Якщо у дорослої людини маса *мускулатури* складає половину всієї маси тіла, то у дитини перших двох років – всього четверту частину його ваги. Матеріал м'язової тканини теж відрізняється: у ньому більше води, але менше щільних речовин – білків і мінеральних солей. М'язи дитини завдяки анатомічній будові діють із меншою втратою сил, ніж дорослої людини, тому м'язева сила є достатньою для дитини в ранньому віці. Важливо знати про послідовність розвитку м'язів і груп м'язів: розвиток відбувається зверху вниз (від потиличних м'язів, що дозволяє 3–4-річній дитині утримувати голову), через м'язи спини (що зумовлює у 5–6-ть місяців сидіння та у 9–10-ть місяців стояння). Рухи руки проходять еволюцію від простих, недеференційованих до складних, різноманітних і тонко диференційованих [1, с. 48].

Всі рухи дитини діляться на *природні рухи* (сидіння, стояння, ходьба, лазіння, кидання та ін.), які з'являються та розвиваються разом із послідовним розвитком нервових апаратів (спинний і продовгуватий мозок, середній мозок, підкоркові центри та ін.) і *новіші*, до яких належать письмо, малювання, нанизування та ін., – ними дитина оволодіває під час учіння та протягом укріплення крупної мускулатури.

Отже, малюк стає більш здатним діяти дрібними м'язами (кисть руки, око) тільки після того, як він зміцнів і достатньо розвинулися його великі м'язи [1, с. 54].

Ранній вік є періодом *молочних зубів*: початок прорізування збігається з 6–8-ми місяцями, зуби ростуть попарно, 8 із них прорізуються до однорічного віку, а 12 – після. На кінець другого року дитина має вже 20 молочних зубів. Темп їх прорізування залежить від гарної тілобудови і харчування дитини, хоча на цей процес впливають індивідуальні особливості, зумовлені спадковістю. Молочні зуби дуже крихкі.

Серед *фізіометричних показників* – робота *серцево-судинної системи*, що складається з серця, судин (артерії, вени, капіляри). Серце дитини відрізняється від серця дорослого розмірами, будовою та характером функціонування. З 20 г при народженні серце до 3–4-річного віку сягає ваги приблизно 300 г. Збільшення серцевої маси пов'язано з силою скорочень: при народженні – 120–140 ударів за хвилину, а у 2–4 роки зменшується до 90–120. З ростом організму дитині потрібно більше кисню, а тому хвилиний об'єм викиду крові до аорти вищий, ніж у дорослої людини. У новонародженого – 100 мл на 1 кг ваги, а у дитини близько року – 120 мл. Змінюється й артеріальний тиск – з віком він починає зростати (у 3 роки тиск коливається у межах 80–110/50–70 мл ртутного стовбчика). Показники можуть змінюватися відповідно температури тіла, м'язової діяльності, емоційного стану малюка, що свідчить про тісний взаємозв'язок усіх сфер особистості дитини раннього віку [9, с. 31–32]. Такою є динаміка фізичного становлення в ранньому дитинстві.

Потрібно зазначити, що малюки 2000-х років фізично відрізняються від своїх ровесників початку та середини ХХ століття прискореним соматичним розвитком і фізіологічним дозріванням, що виявлялося у збільшенні довжини тіла й ваги вже на етапі новонародженості; більш ранньому окостенінні скелета та початку ходіння, збільшенні середнього зросту, більш ранньому прорізуванні зубів, їх заміні на постійні та ін., а також прискореному розвитку окремих функцій – збільшенні частоти серцевих скорочень, швидшому розвитку мовлення та ін. – всі ці ознаки характеризують акселерацію.

Дослідники, що вивчали динаміку фізичного розвитку дітей у XX і XXI ст., виявили його нерівномірність – чергування етапів прискорення (1912–1938 р.р., 1955 р.) і уповільнення (1940–1949 р.р., 1962 р.). З 1980 року відзначається початок розвитку процесів стагнації та астенизації, які характерні й для періоду 1998–2005 р.р.). Виявлені дані свідчать про відсутність процесів акселерації та зумовлюють розробку відповідних профілактичних заходів щодо гармонізації фізичного розвитку дітей у дошкільному віці [2, с. 18].

Отже, стан здоров'я дітей в Україні потребує трансформації галузі здоров'я населення відповідно до здоров'язбережувальної стратегії як такої, що максимально сприяє здоров'ю громадян країни. Відмінність нового підходу полягає у забезпеченні умов для збереження такого потенціалу здоров'я, який би дозволив організму протистояти впливу чинників розвитку патологій і максимального сприяв би здоров'ю [10, с. 227]. Отже, дефініція „здоров'я“ розглядається сьогодні у світі не стільки у медичному, як у соціальному значенні, – ВООЗ підкреслює, що людина може досягнути здоров'я тільки за умов фізичної, психічної та соціальної гармонії з середовищем життєдіяльності.

На 60-тій сесії Європейського регіонального бюро ВООЗ (2010) проголошено курс на нову європейську політику в галузі охорони здоров'я з метою створення для всіх людей європейського регіону можливостей та підтримки для повної реалізації свого потенціалу здоров'я й досягнення благополуччя. Серед основних напрямів політики – *здоров'я матері та дитини* через забезпечення всім дітям доступу до найвищих досягнутих стандартів медичної допомоги та харчування в період раннього дитинства – з тим, щоб скоротити немовлячу смертність і гарантувати здоровий розвиток із початку життя (ст. 24) [13].

На основі новітніх світових підходів, зокрема європейської стратегії ВООЗ „Здоров'я і розвиток дітей і підлітків“ (2005 р.), в Україні розроблено *Концепцію Державної програми „Здорова дитина“* на 2008-2017 р.р. (2007 р.) [6], що окреслює шляхи подолання незадовільного стану здоров'я дітей у країні, причинами якого стали ослаблення профілактичного напрямку, недостатня спрямованість науково-дослідних досліджень щодо основних напрямків, пов'язаних із виживанням і розвитком дітей, недостатньою поінформованістю населення щодо здорового способу життя та ін. *Програмою „Здоров'я-2020: Український вимір“* пріоритетними названо саме профілактичні заходи – формування умов здорового середовища та відповідного ставлення населення до свого здоров'я, а основною метою розвитку системи охорони здоров'я в Україні на найближчу перспективу визначається істотне поліпшення здоров'я населення, зокрема в ранній період життя. Програма актуалізує розробку та прийняття *Доктрини Охорони здоров'я в Україні*, в якій мають обґрунтуватися сучасна система поглядів на роль, значення здоров'я в житті людини, визначатися стратегія та основні напрями розвитку, мета, завдання та шляхи досягнення.

**Висновки.** Здоров'я та фізичний розвиток нації є показником рівня розвитку країни. Основи фізичного, емоційного, інтелектуального розвитку закладаються в ранньому дитинстві та безпосередньо залежать від умов життя, створених дорослими для дітей від дня їх народження. З огляду на це міжнародні організації ООН, ЮНІСЕФ, ВООЗ розробляють важливі документи, впроваджують ініціативи, спрямовані на виживання та повноцінний розвиток дітей, що включає їх фізичне здоров'я. Україна докладає певних зусиль у напрямку охорони здоров'я населення, зокрема дітей раннього віку: на державному рівні прийнято ряд документів, які забезпечують проведення заходів на допомогу батькам, організаціям, які опікуються роботою з дітьми 1–3-х років.

Під *фізичним розвитком* розуміють сукупність морфофункціональних ознак, що відображають процеси зростання та формування організму. Фізичний розвиток обумовлюється спадковими чинниками, конкретними умовами зовнішнього середовища та оцінюється на основі комплексних даних антропологічного, фізіометричного й соматоскопічного вимірювань. Нормальний розвиток дитини (що означає відповідність показників оцінки фізичного розвитку дитини до норм як стандартів розвитку дітей в

Україні) можливий за умов дбайливого піклування про дітей раннього віку, прийняття відповідних програм державного та регіонального рівня. Країни світу спрямовують свої поступальні кроки щодо забезпечення здоров'я населення на основі здоров'язбережувальної стратегії, яка націлює на розробку системи профілактичних заходів, популяризацію здорового способу життя, занять спортом із раннього дитинства.

Привабливішими для українців дедалі стають такі види спорту, що здійснюють фізичну підготовку дітей з дошкільного віку, розширюючи кругозір дітей щодо спортивних, культурних традицій свого народу, як, наприклад, хортинг – національний вид спорту України, покликаний гармонізувати особистість дитини у взаємозв'язку її ліній розвитку. Повноцінний фізичний розвиток дітей з раннього віку є стартом до спортивних перемог і здорового життя в дорослому віці.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы / под ред. А. В. Запорожца и В. В. Давыдова. – М. : Просвещение, 1967. – 445 с. с ил.
2. Джурина С. М. Особливості фізичного і психічного розвитку дітей дошкільного віку м. Києва : автореф. дис. ... канд. мед. наук : спец 14.02.01 „Гігієна та професійна патологія“ / С. М. Джурина. – К., 2008. – 21 с.
3. Европейская стратегия „Здоровье и развитие детей и подростков“. От резолюции к действиям, 2005–2008 г.г. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/publications/pre-2009/european-strategy-for-child-and-adolescent-health-and-development-from-resolution-to-action,-20052008>.
4. Клінічний протокол медичного догляду за здоровою дитиною віком до 3 років [Електронний ресурс] : наказ від 20.03.2008 № 149 про його затвердження і Наказ від 13.02.2009 № 90 „Про внесення змін до наказу МОЗ від 20.03.2008 № 149“). – Режим доступу : <http://poliklinika.kiev.ua/dokumenty/2-nakazy-moz-ukrainy/17-nakaz-moz-149-20-03-2008.html?start=4 з 1.01.2009>. – Назва з екрана.
5. Комитет по правам ребенка. Сорок первая сессия. Женева, 9–27 января 2006 года; Замечания общего порядка. – № 7 (2005). Осуществление прав ребенка в раннем детстве [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.rfdeti.ru/files/09012006.doc>.
6. Концепція Державної програми „Здорова дитина“ на 2008–2017 р.р. (2007 р.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn\\_20070713\\_0.html#2](http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_20070713_0.html#2).
7. Нечитайло Ю. М. Антропометрія та антропометричні стандарти у дітей / Ю. М. Нечитайло. – Чернівці : вид-во БДМА, 1999. – 143 с.
8. Нова європейська політика охорони здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.niipitan.com.ua/files/695845181.pdf>.
9. Нормы для оценки роста детей [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.who.int/childgrowth/standards/ru/ 5.05.2014>.
10. „Образование для всех: выполнение наших общих обязательств“. Текст, принятый Всемирным форумом по образованию. Дакар, Сенегал, 26–28 апреля 2000 г. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001202/120240r.pdf>.
11. Педагогика раннего возраста : учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / Г. Г. Григорьева, Г. В. Груба, Е. В. Зворыгина и др.; под ред. Г. Г. Григорьевой, Н. П. Кочетовой, Д. В. Сергеевой. – М. : Издательский центр „Академия“, 1998. – 336 с.
12. Полька Н. С. Сучасні підходи до оцінки стану здоров'я в гігієні дитинства (огляд літератури та власні дослідження) / Н. С. Полька, О. В. Бердник // Журнал НАМН України, 2013. – Т. 19, № 2. – С. 226 – 235.
13. Справочник педиатра. 2-е изд. / под ред. Н. П. Шабанова. – СПб. : Питер., 2011. – 270 с. (Серия „Спутник врача“).

**REFERENCES**

1. Arkin, E. A. (1967). *Rebenok v doshkolnye gody* [A child in the preschool years]. In A. V., Zaporozhets, & V. V., Davydova (Eds). Moscow: Prosveshchenie.
2. Dzhurynska, S. M. (2008). *Osoblyvosti fizychnogo i psyhichnogo rozvytku ditei doshkilnogo viku m. Kyieva* [Features of the physical and mental development of preschool children of Kyiv]. (Dissertation Abstract, Kyiv).
3. *Yevropeiskaia stratehiia „Zdorove i razvitiie detei i podrostkov“. Ot rezoliutsii k deistviiam, 2005–2008 g.g* [European strategy for „Health and development of children and teenagers“. From resolution to action, 2005–2008]. Retrieved from <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/publications/pre-2009/european-strategy-for-child-and-adolescent-health-and-development-from-resolution-to-action,-20052008>.
4. *Klinichniy protokol medychnoho dohliadu za zdorovoiu dytynoiu vikom do 3 rokiv* [Clinical protocol for medical care for a healthy child under 3 years] (*Decree No. 149, March 20 pro yoho zatverdzhennia i Decree No. 90, February 13 „Pro vnesennia zmin do nakazu MOZ March 20“*). Retrieved from <http://poliklinika.kiev.ua/dokumenty/2-nakazy-moz-ukrainy/17-nakaz-moz-149-20-03-2008.html?start=4> z 1.01.2009.
5. *Komitet po pravam rebenka. Sorok pervaia sessiia. Zheneva, 9–27 yanvaria 2006 goda; Zamechaniia obshcheho poriadka, 7 (2005). Osushchestvleniie prav rebenka v ranniem detstve* [The Committee on the Rights of the Child. Forty-first session. Geneva, 9–27 January 2006; General comments. – № 7 (2005). Implementing child rights in early childhood]. Retrieved from <http://www.rfdeti.ru/files/09012006.doc>.
6. *Kontsepsiia Derzhavnoi prohramy „Zdorova dytyna“ na 2008–2017 r.r. (2007 r.)* [Concepts of state program „Healthy Child“ for 2008–2017 yy (2007)]. Retrieved from [http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn\\_20070713\\_0.html#2](http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_20070713_0.html#2).
7. Nechytailo, Yu. M. (1999). *Antropometriia ta antropometrychni standarty u ditei* [Anthropometry and anthropometric standards of children]. Chernivtsi, BDMA.
8. *Nova yevropeiska polityka okhorony zdorovia* [The new European health policy]. Retrieved from <http://www.niipitan.com.ua/files/695845181.pdf>.
9. *Normy dlia otsenki rosta detei* [The norms to assessing of children growth]. Retrieved from <http://www.who.int/childgrowth/standards/ru/> 5.05.2014.
10. *„Obrazovaniie dlia vsekh: vypolneniie nashikh obshchikh obiazatelstv“. Tekst, priniaty Vsemirnym forumom po obrazovaniiu. Dakar, Senegal, 26–28 aprelia 2000 g.* [„Education for All: Meeting Our Collective Commitments“ Text adopted by the World Education Forum. Dakar, Senegal, 26–28 April 2000]. Retrieved from <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001202/120240r.pdf>.
11. Hrihorieva, H. H., Hrubá, H. V., & Zvoryhina, E. V. (1998). *Pedahohika ranneho vozrasta* [Pedagogic of early age]. In H. H., Hrihorieva, N. P., Kochetova, & D. V., Serheeva (Eds). Moscow, „Akademiia“.
12. Polka, N. S., & Berdnyk, O. V. (2013). *Suchasni pidhody do otsinky stanu zdorovia v hihieni dytynstva (ogliad literatury ta vlasni doslidzhennia)* [Modern approaches to the assessing the state of health in childhood hygiene (literature review and own research)]. *Zhurnal NAMN Ukrainy. [Journal of Medical Science of Ukraine], Vol. 19, 2, 226–235.*
13. Shabanov, N. P. (2011). *Spravochnik pediatria* [Directory of pediatrician] (2<sup>n</sup>-ed.). SPb., Piter.

**Вікторія Рагозіна.**

***Забезпечення фізичного розвитку дітей раннього віку в Україні.***

*У статті актуалізується проблема фізичного розвитку дитини раннього віку. Визначаються стратегічні підходи до її вирішення в Україні відповідно новітніх стратегій, накреслених у документах ООН, ЮНІСЕФ, ВООЗ. З'ясовуються фізичні можливості дитини в період 1–3-х років, виокремлюються критерії оцінки рівня*

фізичного розвитку дітей в Україні, розроблені згідно стандартів ВООЗ, наводяться показники нормального фізичного розвитку на етапі раннього дитинства. Зроблено висновки щодо необхідності створення різними соціальними інституціями належних умов для забезпечення повноцінного фізичного розвитку в ранньому дитинстві, що впливає на здоров'я людини в майбутньому та є стартом для успішних занять спортом, зокрема хортингом – національним видом спорту України, покликаним гармонізувати особистість дитини у взаємозв'язку з її лініями розвитку.

**Ключові слова:** дитина раннього віку, хортинг, фізичний розвиток, оцінка фізичного розвитку, норми фізичного розвитку, документи, ООН, ЮНІСЕФ, ВООЗ, стандарти, здоров'я дитини, державні програми, природні рухи, молочні зуби, спадкові фактори, умови зовнішнього середовища.

**Victoriya Ragozina.**

***Provision of physical development of young children in Ukraine.***

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

*The article provides an updated review of the physical development problem of the young children. It identifies the strategic approaches to the solutions in Ukraine in accordance with the latest strategies outlined in the documents of UNO, UNICEF and WHO. The author analyses physical abilities of children within 1–3 years old, distinguishes criteria for evaluation of physical development of children in Ukraine, which were developed according to WHO standards. The indicators of normal physical development in early childhood were provided. The author assumed that different social institutions should provide proper conditions for complete physical development in early childhood that will positively influence on human health in the future. It could be a successful start for sports, in particular Horting - national sport of Ukraine, designed to harmonize children's personality in interaction with the other directions of development.*

**Key words:** young child, Horting, physical development, assessment of physical development, physical development standards, documents, UNO, UNICEF, WHO, standards, child health, government programs, natural movements, teeth, hereditary factors, environmental conditions.

**Виктория Рагозина.**

***Обеспечение физического развития детей раннего возраста в Украине.***

*В статье актуализируется проблема физического развития ребенка раннего возраста. Определяются стратегические подходы к ее решению в Украине в соответствии с новейшими стратегиями, намеченными в документах ООН, ЮНИСЕФ, ВООЗ. Выясняются физические возможности ребенка в период 1–3-х лет, выделяются критерии оценки уровня физического развития детей в Украине, разработанные в соответствии со стандартами ВООЗ, приводятся показатели нормального физического развития на этапе раннего детства. Сделаны выводы о необходимости создания различными социальными институтами надлежащих условий для обеспечения полноценного физического развития в раннем детстве, что влияет на здоровье человека в будущем и является стартом для успешных занятий спортом, в частности хортингом – национальным видом спорта Украины, призванным гармонизировать личность ребенка в взаимосвязи с ее линиями развития.*

**Ключевые слова:** ребенок раннего возраста, хортинг, физическое развитие, оценка физического развития, нормы физического развития, документы, ООН, ЮНИСЕФ, ВООЗ, стандарты, здоровье ребенка, государственные программы, естественные движения, молочные зубы, наследственные факторы, условия внешней среды.

**НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИХОВАННЯ  
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ БОЙОВИХ  
МИСТЕЦТВ (НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)**

*Актуальність.* На сайті Української федерації хортингу науковцем Е. А. Єрсьменко розкрито філософію українського хортингу та його виховну систему. Ним окреслено філософські аспекти українського національного виду спорту хортинг як бойового мистецтва, що ґрунтується на усвідомленні світу та його принципів через самовдосконалення і виховання, творчий пошук та відкриття власних особистих талантів людини, тренування свого духу і тіла не тільки для своєї користі, навіть у самому прекрасному її вираженні, а головне, щоб стати корисним українському суспільству і державі, людям, які живуть навколо, задля того, щоб робити світ біля себе гармонійним і досконалим, додавати у розвиток суспільства власних неповторних особистих внесків і разом з іншими стати гармонійною позитивною особистістю, яка живе у суголоссі з природою та власним внутрішнім світом [6].

У загальному розумінні хортинг розглядається науковцями як спортивний напрямок змішаних єдиноборств, де дозволені всі прийоми, повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, набір навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої. Насправді розуміння цього бойового мистецтва значно ширше, і навички ведення бою є лише малою прикладною складовою системи хортингу, де хортинг визначається як спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність, першочерговим завданням якого є виховання людини духовної, сповненої багатим внутрішнім світом. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити власну життєву енергію на досягнення поставленої мети [3; 6].

Доповнює цю філософію система поліцейського хортингу. На сайті Міжнародної федерації поліцейського хортингу розкрито сутність поліцейського хортингу як професійно-прикладного виду спорту України. Президентом Міжнародної федерації поліцейського хортингу Б. Б. Шаповаловим, кандидатом психологічних наук, професором кафедри вогневої та фізичної підготовки Академії управління МВС, багаторазовим чемпіоном світу, зазначено, що поліцейський хортинг є національним професійно-прикладним видом спортом, в якому акумульовано бойові традиції українського народу та науково-методичні напрацювання в галузі національного бойового мистецтва „хортинг“ [3].

Науковцем зазначено, що поліцейський хортинг являє собою систему окремих розділів спортивних єдиноборств, притаманних лише цьому виду спорту, і це надає йому характеру яскравої індивідуальності та неповторності. Поліцейський хортинг створений з урахуванням потреб правоохоронної діяльності та є важливою складовою військово-патріотичного виховання молоді й засобом формування готовності людини до поведінки в екстремальних ситуаціях шляхом залучення правоохоронців та інших груп населення до тренувальної і змагальної діяльності. Метою та 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.

На сайті федерації військово-спортивного хортингу дана характеристика військово-патріотичної програми і військово-спортивного хортингу, де одним із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі військово-спортивного хортингу вважається патріотизм людини, оскільки лише справжній патріот України готовий її захистити. Відповідно до таких поглядів військово-спортивний хортинг вводить патріотизм на рівень головної, високої і необхідної національної цінності. Патріотизм є одним з найглобальніших людських почуттів, закріплених віками і тисячоліттями, який поєднує в собі любов до власної Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле і сьогодення [1].

У науковій статті „Становлення особистості фахівця в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами боротьби“ [5] нами розкрито основні положення становлення та розвитку бойових мистецтв у процесі боротьби за виживання людини як істоти. Вірізнімо деякі з них.

Отже, загально визнано, що єдиноборства існують відтоді, як існує людина і як вона почала боротьбу за виживання. Саме тому розвиток і вдосконалення бойових мистецтв тісно пов'язані з розвитком цивілізації, науки і культури [5], продиктовані прямою необхідністю конкурентоздатності майбутнього фахівця та захисту життєвих інтересів і цілісності територій незалежної України.

Значною мірою розв'язати цю проблему може виховання професійно-прикладної фізичної культури [4] майбутніх захисників Вітчизни засобами хортингу.

Усі бойові мистецтва боротьби рівні по суті оздоровлення та прагнення до досконалості, осягнення істини [5]. Тому проаналізуємо професійно-прикладну складову бойових мистецтв і сконцентруємо увагу на формуванні й розвитку професійно-важливих якостей та особистісних властивостей засобами змішаних єдиноборств.

**Мета роботи.** На засадах аналізу змішаних бойових мистецтв теоретично обґрунтувати значення хортингу та його похідних у формуванні та розвитку професійно-важливих якостей та властивостей особистості як основи виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської молоді.

Мета дослідження скеровує увагу на таких **завданнях** наукової статті є: 1) проаналізувати психолого-педагогічну загальну та спортивну літературу з проблеми наукового дослідження; 2) виявити найефективніші засоби формування та розвитку професійно-важливих якостей і властивостей особистості школяра в процесі занять з фізичної культури.

**Результати дослідження.** Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої Е. А. Єрьоменко на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління. Саме ця ідея відродження оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі у сучасному хортингу міцно пов'язана з традиціями всіх етнічних груп і народностей, які населяли Хортицю. У наші дні слово Хортиця, наголошує науковець, асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв [6].

Похідна сучасного українського хортингу – поліцейський хортинг [3], розроблений на основі досвіду проведення змагань із різних видів єдиноборств, аналізу правоохоронної діяльності та розрахований на спортсменів різного віку й статі. У загальних положеннях правил детально регламентовано проведення змагань з п'яти розділів поліцейського хортингу: техніки самозахисту; поліцейського самозахисту; показових виступів без зброї; показових виступів зі зброєю; поліцейської боротьби. У філософській основі бойових мистецтв і спортивних єдиноборств лежить визнання важкої роботи як засобу формування особистості людини. А бойове мистецтво, за логікою речей, – це найефективніша система ведення бойових дій або рукопашного бою, створена і визнана людьми.

Слово „єдиноборство“ [5] означає боротьбу один на один або боротьбу людини за життя з труднощами, небезпекою, з ворогом, агресивною твариною, природними катаклізмами чи мінливостями долі. Єдиноборство є одним з найнеобхідніших для людини мистецтв. Тому єдиноборство виступає не тільки як спортивне або бойове змагання, але і як символ життя, перемоги, досягнення мети, руху вперед, як символ важкої роботи на шляху до професійного вдосконалення, розвитку трудових якостей.

Перші школи навчання військової справи і рукопашним боям з'явилися там, де з'явилися перші поселення людей зі своєю культурою, побутом, правилами та законами. Закономірний той факт, що чим вищими були культура і рівень життя, тим більше уваги приділялося методам їхнього захисту [5].

Правда, в той час навіть на гадку нікому на спадало вивчати бойові мистецтва для самовдосконалення та розвитку особистості. Єдиним видом єдиноборства, який постійно вдосконалювався та досяг вершини мистецтва завдяки потребі фізичного виживання, стало фехтування холодною зброєю. І лише значно пізніше, після заборони використання холодної зброї в повсякденному житті, після заборони дуелей значно більше уваги почали приділяти рукопашним єдиноборствам. А почином їх розвитку послужила боротьба простого люду за виживання на вулицях міст і сіл.

Для багатостраждальної Європи ведення війни було звичною справою. Вмираючи від голоду селяни добровільно йшли у солдати, щоб вбивати інших селян, а після закінчення війни поверталися до плуга, щоб прогодувати власну родину. Міські жителі для виживання мали володіти не тільки ремісничою справою, але й повинні були вміти захистити себе один від одного і своє місто під час війни від руйнування [5].

Існує кілька теорій про походження спортивної боротьби як елементу людської культури. Але в будь-якому випадку мистецтво боротьби старе, як саме людство. Воно почало формуватися як суперництво людини з живими істотами за територію, як один з основних засобів борні первісних людей за своє існування. Людині доводилося завжди відстоювати уподобану ділянку землі, річки, озера, убитого звіра тощо, тому боротьба в утилітарному сенсі завжди була одним із засобів виживання, самозбереження [5].

У різних народів застосовувалися різні правила боротьби, але суть її зводилася до одного: повалити суперника, укласти його на лопатки, змусити визнати себе переможеним. Це пов'язано з тим, що спочатку людині доводилося боротися з тваринами, яких необхідно було позбавити рухливості, притиснути до землі, а потім вже з'явилася боротьба як змагання між людьми.

Пізніше боротьба втратила таку вузьку, утилітарну спрямованість і перетворилася на комплекс осмислених технічних дій, стала самобутнім засобом фізичної культури. Боротьба як прикладне мистецтво зародилася в той момент, коли людина зрозуміла: фізична сила, витривалість, різні технічні прийоми і способи ведення бою допомагають їй зберегти життя і забезпечити себе їжею. Накопичений досвід передавався з покоління в покоління, і з часом боротьба стала сприйматися як засіб загального фізичного розвитку людини та вироблення у неї певних прикладних вмінь та навичок. У пізніші часи боротьба стала грати найважливішу роль у військово-прикладній фізичній підготовці воїнів [5].

Боротьба – такий вид єдиноборства, в якому суперники захоплюють одне одного, намагаючись вивести з рівноваги і кинути на землю. У багатьох її видах сутичка триває і на землі – в партері, де широко застосовуються перевороти, викручування кінцівок та інші прийоми.

В епоху Стародавнього Єгипту серед дітей були популярні ігри, схожі на військові дії і захвати полонених. На зображеннях періоду Середнього царства ігри дітей змінилися іграми молоді. У юнаків на перший план виходить боротьба. Зображення серій прийомів свідчать, що боротьбі передувала спеціальна фізична підготовка, а багато поєдинків проводилися за участю судді [5].

В епоху Середньовіччя [5] чисельність військ збільшується, що пов'язано з походами в Передню Азію. У зв'язку із цим боротьба стала застосовуватися як прикладний вид змагань і для тренування військ.

У період Новітньої історії з'являються воїни-професіонали. Крім того, існує гіпотеза, що у складі військ були спеціальні загони бійців. У Стародавньому Єгипті існували окремі види атлетичних змагань. Найпоширенішими з них були боротьба, кулачний бій, єдиноборство на палицях, біг, а також човнові змагання, метою яких було перевернути неприємельського човна за допомогою спеціальних довгих палиць [5].

У період VIII–IV ст. до н. е. досягають високого розвитку єдиноборства у Стародавній Греції і насамперед у Спарті. Постійні війни та оцінка військової доблесті як вищої гідності людини підказали спартанцям ідею керованої державою системи виховання фізичної культури юнаків і дівчат. Фізичне виховання юнаків ґрунтувалося на таких вправах, як боротьба, біг, метання списа та диска, і доповнювалося різними



військовими, мисливськими іграми, а також танцями, найбільш популярним серед яких був військовий танець у повному бойовому спорядженні [5].

Основний зміст одного із перших європейських навчальних посібників з боротьби – „Мистецтво боротьби“, написаного у 1539 році Фабіаном Фон Ауерсвальдом, – рекомендації щодо захисних навичок, які можна було застосувати „у разі необхідності“. Особливо великої популярності набула боротьба у Франції, де з'явилися перші професійні борці.

Найвідоміший український професійний борець – Іван Піддубний, який володів видатними швидкісними і силовими якостями, витривалістю до м'язових навантажень з великим перепадом інтенсивності, чергував граничні м'язові навантаження із розслабленням.

Як і у всіх видах єдиноборств, в боротьбі величезне значення має постановка дихання. Тому чимало часу на тренуваннях борців відводиться бігу: забіги на 5, 10 і більше кілометрів, на спринтерські дистанції, біг у рваному ритмі, „човниковий“ біг. Дуже багато залежить від гнучкості, проявляти яку борцю доводиться і при статичних, і при динамічних режимах роботи м'язів. Необхідно мати еластичні і „міцні“ лімфатичні і кровоносні судини, суглоби і зв'язки. Надзвичайно важливі для борця акробатичні навички і відмінна координація рухів, які виконуються у трьох площинах і, як правило, мають складні траєкторії та різні амплітуди. Під час поєдинку спортсменам доводиться часто змінювати захвати і позиції.

Особливе місце в арсеналі борця займають спеціальні прийоми, що дозволяють вивести суперника з рівноваги і при цьому самому зберегти стійкість при різних положеннях тіла і абсолютно несподіваних ситуаціях на килимі. Від борця також вимагається миттєва реакція, здатність гранично концентрувати і правильно розподіляти свою увагу, проявляти ініціативу, точно оцінювати і передбачати ситуацію на килимі, своєчасно приймати правильні рішення, зводячи до мінімуму переваги суперника. Важливим є вміння спортсмена заманити суперника у „пастку“ за допомогою різноманітних тактичних та технічних прийомів [5].

Основні засади оздоровчо-прикладної програми хортингу виявляються у відмінності оздоровчого-прикладного тренування від спортивного. Так, оздоровче тренування в хортингу має певні відмінності. Головна з них виражається у тому, що спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів, а оздоровче тренування – з метою підтримки, підвищення рівня фізичної працездатності і здоров'я людини. Професійно-прикладне значення хортингу передбачає формування і розвиток тих трудових якостей та властивостей особистості, які вкрай необхідні їй в майбутній професійній і повсякденній діяльності [2; 6].

Так, засобами бойового мистецтва „Хортинг“ розвивають основні фізичні якості. Методика такого розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та швидкісно-силових і координаційних здібностей широко представлена в методичному посібнику Президента Всесвітньої федерації хортингу Е. А. Єрьоменка „Хортинг – національний вид спорту України“. Також засоби хортингу широко використовують для розвитку морально-вольових якостей та емоційної стійкості особистості, формування специфічних психічних властивостей („відчуття суперника“, „відчуття часу“, „відчуття стійки“, „відчуття позиції“ та ін.). Вольовими якостями, які розвиваються під час занять хортингом, є такі: енергійність, терплячість, витримка, сміливість, наполегливість, самостійність, ініціативність, рішучість та багато ін. [2; 6].

Отже, основна спрямованість оздоровчо-прикладного хортингу – підвищення функціонального стану організму і фізичної та прикладної підготовленості хортингіста. Ефективність фізичних вправ оздоровчо-прикладної спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинку.

#### **Висновки**

1. Проаналізовано психолого-педагогічну спортивну літературу з проблеми дослідження. Виявлено, що використання засобів бойових мистецтв на прикладі

хортингу та його похідних (поліцейського та військово-спортивного) у процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури висвітлено недостатньо.

2. Розкрито, що одним із ефективних засобів формування та розвитку професійно-важливих якостей і властивостей особистості є хортинг.

У процесі навчальних занять хортингом та його похідними – поліцейським та військово-спортивним хортингом – розвиваються основні фізичні, морально-вольові, інтелектуальні здібності та психічні властивості, а також: витривалість, швидкість, сила, координація рухів, рівновага, гнучкість, миттєва реакція, концентрація і правильний розподіл уваги, ініціативність, оцінювання і передбачення ситуації, своєчасне прийняття правильного рішення тощо.

**Перспективні подальші дослідження** з вивчення та аналізу інших похідних хортингу в процесі занять професійно-прикладною фізичною культурою.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Військово-спортивний хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://military-horting.com.ua/content/>.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Міжнародна федерація поліцейського хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/41549>.
4. Ребрина А. А. Виховання професійно-прикладної фізичної культури як педагогічна проблема / А. А. Ребрина // International scientific-practical congress of teachers and psychologists „The generation of scientific ideas“, the 27th of November, 2014, Geneva (Switzerland) – P. 196–201.
5. Ребрина А. А. Становлення особистості фахівця в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами боротьби / А. А. Ребрина, М. М. Рудніченко. – Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 27–28 лютого 2015 р. – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2015. – С. 104–107.
6. Хортинг – виховна система [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/165>.

#### **REFERENCES**

1. *Viiskovo-sportyvnyi hortynh* [Military and sports horting]. Retrieved from <http://military-horting.com.ua/content/>.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Mizhnarodna federatsiia politseiskoho khortynhu* [International police Horting Federation]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/41549>.
4. Rebryna, A. A. (2014). *Vykhovannia profesiino-prykladnoi fizychnoi kultury yak pedahohichna problema* [Education of professionally applied physical training as a pedagogical problem]. In *International scientific-practical congress of teachers and psychologists „The generation of scientific ideas“*, the 27th of November, 2014, Geneva (Switzerland), (pp. 196–201).
5. Rebryna, A. A., & Rudnichenko, M. M. (2015). *Stanovlennia osobystosti fahivtsia v protsesi vykhovannia profesiino-prykladnoi fizychnoi kultury zasobamy borotby* [Formation of personality in the process of training of professional-applied physical culture means of struggle]. *Formation of professional personality: prospects and development: materials of IV International Scientific Conference, 27–28 February 2015*, (pp. 104–107). Odessa: Bukayev V. V.
6. *Khortynh – vykhovna systema* [Horting – educational system]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/165>.

**Анатолій Ребрина.**

**Науково-теоретичне обґрунтування ефективності виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами бойових мистецтв (на прикладі хортингу).**

У статті науково-теоретично обґрунтовано значення змішаних єдиноборств у вихованні професійно-прикладної фізичної культури майбутнього фахівця. Детально проаналізовано науково-педагогічну та спеціальну спортивну літературу з досліджуваного питання. Проведено глибокий аналіз варіативного модуля навчальної програми з фізичної культури „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів і його похідних – „Поліцейський хортинг“ та „Військово-спортивний хортинг“. Виявлено основні професійно важливі якості та властивості особистості, які проявляються в процесі трудової діяльності майбутнього фахівця і які активно розвиваються під час занять змішаними єдиноборствами. Показано актуальність та доцільність заснування українського національного змішаного виду бойових мистецтв „Хортинг“, який виховує людину духовну, з багатим внутрішнім світом, а також його впровадження в навчально-виховний процес учнівської молоді.

**Ключові слова:** хортинг, поліцейський хортинг, військово-спортивний хортинг, особистість, професійно-прикладна фізична культура, змішані єдиноборства, професійно важливі якості, професійно важливі властивості особистості.

**Anatoliy Rebryna.**

***Scientific and theoretical study of effectiveness of professional-applied physical training by means of martial arts (by the example of Horting).***

*Khmelnytsky National University (Institutskaya Str., 11, Khmelnytsky, Ukraine).*

*The article provides a scientific theoretical background of mixed martial arts application in education of professional-applied physical culture of future specialists. The author conducted a detailed analysis of scientific, pedagogical and specialized sports literature. The author performed a deep analysis of the educational program variative module for physical training of „Horting“ for the students of 1–11<sup>th</sup> forms of public schools, as well as its derivative professionally-applied directions such as „Police Horting“ and „Military Horting“. The main professional qualities and characteristics of an individual were determined, which manifest during the process of work of the future specialist and actively developed during the trainings of mixed martial arts. There was described a relevance and practicability of application of Ukrainian national sport and mixed martial art „Horting“ in the education of students that makes a person spiritual with a rich inner world.*

**Key words:** Horting, Horting police, military and sports Horting, personality, professionally-applied physical training, mixed martial arts professionally important qualities professionally important properties of the individual.

**Анатолий Ребрина.**

***Научно-теоретическое обоснование эффективности воспитания профессионально-прикладной физической культуры средствами боевых искусств (на примере хортинга).***

*В статье научно-теоретически обосновано значение смешанных единоборств в воспитании профессионально-прикладной физической культуры будущего специалиста. Детально проанализирована научно-педагогическая и специальная спортивная литература по исследуемому вопросу. Проведён глубокий анализ вариативного модуля учебной программы по физической культуре „Хортинг“ для учащихся 1–11 классов общеобразовательных учебных заведений и его производных – „Поллицейский хортинг“ и „Военно-спортивный хортинг“. Выявлены основные профессионально важные качества и свойства личности, которые проявляются в процессе трудовой деятельности будущего специалиста и которые активно развиваются во время занятий смешанными единоборствами. Показана актуальность и целесообразность создания украинского национального смешанного вида боевых искусств „Хортинг“, который воспитывает человека духовного, с богатым внутренним миром, а также внедрение этого боевого искусства в учебно-воспитательный процесс учащейся молодежи.*

**Ключевые слова:** хортинг, полицейский хортинг, военно-спортивный хортинг, личность, профессионально-прикладная физическая культура, смешанные единоборства, профессионально важные качества, профессионально важные свойства личности.

**ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ БОРОТЬБИ  
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

**Актуальність.** Відродження і розбудова соціально-економічного і політичного життя України вносить значні зміни у загальнодержавну систему виховання молодого покоління, в якій чільне місце посідають нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання у загальноосвітніх закладах.

Про піклування держави щодо удосконалення системи фізичного виховання населення України, і зокрема шкільної та студентської молоді, свідчать чинні загальнодержавні документи. Так, за період незалежності України на державному рівні було прийнято понад 50 важливих документів, спрямованих на вдосконалення системи фізичного виховання шкільної та студентської молоді, підвищення розвитку масової фізичної культури і спорту в країні.

Недостатньо уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах. Це питання не посідає належного місця і в роботі місцевих органів державної виконавчої влади та органів місцевого самоврядування. Не задовольняється природна біологічна потреба дітей, учнівської і студентської молоді в руховій активності. Як наслідок – 80 % дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожен третій юнак у 2014 році за станом здоров'я не були придатний до військової служби [1].

Одним із найважливіших напрямів реалізації державної політики у сфері фізичної культури є фізичне виховання у середній школі. Саме у цей період формуються підвалини фізичного і психічного здоров'я людини, необхідні вміння і навички використання відповідних засобів у повсякденному житті, усвідомлюються мотиви і потреби щодо активного рухового режиму [2, 3, 4, 5, 6, 8].

**Мета роботи** – дослідження впливу елементів техніки греко-римської боротьби під час навчального процесу з фізичної культури учнів молодших класів на підвищення рівня силової витривалості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Навчальний процес з фізичного виховання базується на принципах науковості, гуманізму, демократизму, наступності та безперервності, незалежності від втручання будь-яких політичних партій, інших громадських та релігійних організацій.

Будучи складовою частиною фізичного виховання, розвиток фізичних якостей сприяє вирішенню соціально обумовлених завдань: всебічному і гармонійному розвитку особистості, досягненню високої опірності організму до соціально-екологічних умов, підвищенню адаптивних якостей організму. У комплексі педагогічних впливів, спрямованих на удосконалення фізичної природи дітей шкільного віку, розвиток фізичних якостей сприяє розвитку фізичної і розумової працездатності, більш повній реалізації творчих сил людини в інтересах суспільства. Спрямованість і зміст розвитку фізичних якостей регламентуються соціальними принципами фізичного виховання. Вироблені в ході історичного розвитку суспільства принципи розкривають основи практичної діяльності по всебічному і гармонійному фізичному розвитку дітей (вибору складу засобів, методів і форм організації педагогічних впливів) [7, 9, 10, 11].

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, за допомогою яких у школярів формуються життєво важливі вміння і навички, розвиваються фізичні якості та фізичні здібності, підвищуються адаптивні якості організму, відновлюються раніше втрачені його функції.

Одним із додаткових засобів, що використовувався на уроках фізичної культури першокласників, були елементи греко-римської боротьби. Дані елементи вводилися у другій половині уроку, коли організм дітей був достатньо підготовленим до напруженої роботи. Цьому також сприяли спеціальні вправи. До спеціальних вправ відносимо

вправи, що сприяють збільшенню м'язової сили, розвитку гнучкості, швидкості виконання різних складних координативних дій, зокрема:

- **нахили голови вперед і назад з опором рукою у підборіддя, нахили голови вперед і назад, з'єднуючи руки за головою.** Долаючи опір м'язів шиї, учень нахиляє голову вперед, натискаючи руками на потилицю. Відхиляючи голову назад, учень долає опір рук.;

- **нахил голови вбік за допомогою руки.** Поставивши одну руку на пояс, а другу приклавши збоку до голови, учень, долає опір м'язів шиї, а потім, долаючи опір руки, повертається у вихідне положення;

- **колові оберти головою.** Поставивши руки на пояс, учень, напружуючи м'язи шиї, виконує колові оберти головою праворуч, а потім ліворуч;

- із положення стоячи на колінах з опором на руки і голову рухи вперед-назад. Впираючись у килим руками, лобом і на колінах, згинаючи шию, учень перекочується на потилицю і повертається у вихідне положення, торкаючись обличчям килиму;

- **рухи в сторони при опорі на руки і голову, стоячи на колінах.** При виконанні руху в сторони учень повинен впертися в килим по черзі то одним, то іншим вухом;

- **нахили голови руками, стоячи над партнером.** Широко розставивши ноги над партнером, який знаходиться у високому партері, і поклавши долоні на його потилицю, учень нахиляє його голову донизу. Учень, який стоїть у партері здійснює при цьому опір;

- **нахили голови у стійці за допомогою партнера.** Перебуваючи у стійці, партнер захоплює свого напарника за шию, поклавши долоні на його потилицю. Впираючись передпліччями у груди, долаючи опір партнера, учень нахиляє руками його голову уперед, потім поступово послаблюючи натиск, надає йому змогу відхилити голову назад.

Після виконання спеціальних вправ, учні поділяються на пари і розучують прийоми боротьби у партері. Один із них – переворот захватом дальньої руки ззаду-збоку. Після розучування елементів прийому проводимо навчальні спаринги. Хлопчики борються з хлопчиками, а дівчатка з дівчатками. Наприкінці уроку учням даю домашнє завдання.

Однією із тестових вправ перевірки розвитку силових якостей є вправа з піднімання тулуба в сід за 30 с.

Для проведення дослідження учні молодших класів було поділено на експериментальні і контрольні.

Аналіз працездатності учнів початкових класів при виконанні фізичної вправи у підніманні тулуба в сід за 30 с протягом усього періоду проведених досліджень показав, що фазовість у зміні показників фізичної підготовленості найбільш чітко спостерігалась в експериментальних других і третіх класах.

Окрім цього, якщо проаналізувати результати виконання тестової вправи у підніманні тулуба в сід за 30 с, то можна побачити, що як абсолютні дані, так і динаміка приросту дещо різняться між хлопчиками і дівчатками, а також між результатами різних груп дослідження (табл. 1).

Зокрема, хлопчики перших експериментальних класів показали кращий результат на кінець навчального року, ніж дівчатка. Так, у хлопчиків протягом навчального року результати з цієї вправи збільшились із  $16,0 \pm 0,48$  до  $24,8 \pm 0,50$  разів і приріст становив 8,8 разів. У дівчаток відповідно – із  $16,3 \pm 0,47$  до  $22,8 \pm 0,39$  разів, приріст – 6,5 разів.

У хлопчиків перших контрольних класів, не дивлячись на те, що на початок навчального року вихідні показники були дещо вищі, ніж у хлопчиків експериментальних перших класів ( $17,7 \pm 0,71$  проти  $16,0 \pm 0,48$  разів), на кінець навчального року вони стали майже однакові ( $24,4 \pm 0,83$  рази у контрольних класів проти  $24,8 \pm 0,50$  рази в експериментальних класах), але приріст результатів у них був менший – 6,7 рази.

У дівчаток перших контрольних класів на початок навчального року вихідні показники були дещо нижчі, ніж у дівчаток експериментальних перших класів ( $15,3 \pm 0,82$  проти  $16,3 \pm 0,47$  разів експериментальних класів), на кінець навчального року ця різниця збільшилась ( $20,8 \pm 0,63$  рази у контрольних класів проти  $22,8 \pm 0,39$  рази у

експериментальних класах), і приріст результатів у них був відповідний – 5,5 рази у контрольних та 6,5 рази в експериментальних класах.

*Таблиця 1*

**Порівняльна характеристика зміни показників сили  
(піднімання тулуба в сід за 30 с) серед дівчаток початкових класів, разів (n-85)**

Групи дослідження	Стат. показники	Навчальний рік					
		вересень	жовтень	грудень	лютий	квітень	травень
<b>1 клас</b>							
Контрольні	M	15,3	17,5	18,3	17,3	18,9	20,8
	± m	0,82	0,69	0,38	0,48	0,66	0,63
	t		2,93	5,00	3,07	4,86	7,63
	p		< 0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Експериментальні	M	16,3	19,9	20,7	20,5	21,7	22,8
	± m	0,47	0,54	0,41	0,53	0,41	0,39
	t		7,20	10,0	8,40	12,3	15,1
	p		< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
<b>2 клас</b>							
Контрольні	M	19,3	20,3	22,7	20,7	20,9	21,7
	± m	0,53	0,48	0,47	0,48	0,46	0,47
	t		2,00	6,80	2,80	3,26	4,80
	p		< 0,05	< 0,001	< 0,01	< 0,01	< 0,001
Експериментальні	M	20,1	22,7	22,8	21,9	22,3	23,9
	± m	0,40	0,51	0,47	0,54	0,51	0,44
	t		5,77	6,13	3,82	4,78	9,04
	p		< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
<b>3 клас</b>							
Контрольні	M	20,5	21,9	22,0	21,9	22,9	24,2
	± m	0,43	0,52	0,51	0,40	0,47	0,36
	t		2,97	3,16	3,33	5,33	9,48
	p		< 0,01	< 0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Експериментальні	M	23,4	23,5	25,4	25,4	26,0	27,7
	± m	0,57	0,54	0,37	0,54	0,56	0,47
	t		0,18	4,25	3,63	4,56	8,26
	p		> 0,5	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

У третьому класі абсолютні результати в експериментальних класах обох статей були значно вищі, ніж у контрольних класах. Приріст результатів на кінець навчального року був приблизно однаковий в обох групах дослідження.

При розробці моделі уроку та вибору оптимальної величини обсягу фізичного навантаження ми виходили з того, що виконання однієї вправи не повинно викликати надмірної втоми, а кількість підходів має бути такою, яка не призводить до зниження спеціальної працездатності.

Відпочинок між підходами під час виконання фізичних вправ коливався в межах від 1 до 1,5–2 хв, залежно від рівня фізичної підготовленості та статі. Кожен учень виконував від одного до трьох підходів.

Аналіз працездатності учнів початкових класів при виконанні фізичної вправи у підніманні тулуба в сід за 30 с протягом усього періоду проведених досліджень показав, що фазовість у зміні результатів фізичної підготовленості найбільш чітко простежується в експериментальній групі других і третіх класів.

Як видно із отриманих даних, хлопчики перших експериментальних класів показали кращий результат на кінець навчального року, ніж дівчатка. Так, якщо у хлопчиків протягом навчального року цей результат збільшився від  $16,0 \pm 0,48$  до  $24,8 \pm$

0,50 разів і приріст становив 8,8 разів, у дівчаток цей результат упродовж навчального року змінився від  $16,3 \pm 0,47$  до  $22,8 \pm 0,39$  разів, приріст становив 6,5 рази.

Проте динаміка приросту результатів у дівчаток при виконанні даної тестової вправи впродовж першої половини навчального року краща у дівчаток експериментальних перших класів. Зокрема, за період із вересня по грудень результати у дівчаток збільшилися у 4,4 рази, а у хлопчиків лише у 2,9 рази.

Цей факт ми розглядаємо як те, що хлопчики краще адаптувались до фізичних навантажень експериментальної програми, ніж дівчатка.

Значні статистичні відмінності спостерігаються й у виконанні тестової вправи у підніманні тулуба в сід за 30 с між учнями експериментальних і контрольних класів, що підтверджується статистичною вірогідністю отриманих результатів упродовж усього періоду навчання із першого до третього класу ( $p < 0,001$ ). На кінець навчання у третьому класі приріст результатів школярів по відношенню до вихідних даних (початку навчання у першому класі) становив у:

- експериментальній групі хлопчиків – 13,8 рази,
- експериментальній групі дівчаток – 11,4 рази,
- контрольній групі хлопчиків – 9,3 рази,
- контрольній групі дівчаток 8,9 рази.

Для визначення ефективності експериментальної методики, до якої було включено елементи греко-римської боротьби, провели тестування учнів перших класів з виконання піднімання тулуба в сід без урахування часу. Результати тестування наведені у таблиці 2.

*Таблиця 2*

**Динаміка показників силової витривалості м'язів живота в учнів перших класів внаслідок використання елементів техніки греко-римської боротьби впродовж навчального року (n-79)**

Період дослідження	Стат. показники	Хлопчики	Динаміка	Дівчатка	Динаміка
Початок навчального року	М	160,8	38,9	89,0	20,6
	$\pm m$	15,7		6,12	
Кінець навчального року	М	199,7		109,6	
	$\pm m$	19,9		6,99	
	t	2,18	3,14		
	p	- 0,05	- 0,01		

**Висновки**

1. Обсяг та інтенсивність використання тренувальних засобів, адаптованих до проведення основної частини уроку фізичної культури, мають добиратися за результатами виявленої динаміки пристосувальних реакцій учнів молодших класів до фізичних навантажень силової спрямованості.

2. Застосування експериментальних тренувальних навантажень з використанням елементів техніки греко-римської боротьби, спрямованих на розвиток силових якостей учнів молодших класів, дало можливість виявити фазовість у зміні показників їхньої фізичної працездатності.

3. Учні, які займалися за розробленою методикою, нормативи шкільної програми з фізичної культури виконали на 100,0 %, а 84,0 % учнів виконали нормативи державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України на „5“ і „4“ бали.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Присяжнюк С. І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи [монографія] / С. І. Присяжнюк. – К. : Видавничий центр НУБІП України, 2014. – 340 с.

2. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной деятельности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : ФиС, 1991. – 224 с.
3. Черевичко А. В. Двигательная нагрузка – основной компонент оздоровления подрастающего поколения / А. В. Черевичко // Научный часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури“. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 199–204.
4. Черніков Ю. Т. Здоров'я і фізична культура школярів : нова концепція комплексного підходу / Ю. Т. Черніков, В. А. Авраменко // Всеукр. наук.-практ. конф. „Здоров'я і освіта“. – Львів, 1993. – Ч II. – С. 291–293.
5. Чижик В. В. Развитие моторики на різних стадіях статевого дозрівання у підлітків / В. В. Чижик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 1999. – С. 540–543.
6. Шаханова А. В. Влияние расширенного двигательного режима на онтогенетическое развитие и физическую подготовленность детей им подростков : автореф. дис. ... докт. биол. наук : 03.00.13 „Физиология“ / А. В. Шаханова. – М., 1998. – 50 с.
7. Швай О. Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення“ / О. Д. Швай. – Луцьк, 2000. – 22 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. – Ч. 2. – 2002. – 248 с.
9. Школа здібностей // Рідна школа : Спецвипуск. – 1996. – №. 8. – С. 28–31.
10. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе / Ю. А. Янсон. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 621 с.
11. Bouchard C. (1990). Discussion: Heredity, fitness, and health. In C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, B. D. McPherson (Eds.). Exercise, fitness, and health (pp. 147–153). Champaign, IL : Human Kinetics.
12. Bouchard C., Dionne E. T., Simoneau J., Boulay M. R. Genetics of aerobic and performances / Exers. SportSci. Review. : 2002. – Vol. 20 – P. 27–58.
13. Bouchard C., Lesage R., Lortie G., Simoneau J. A., Hamel P., Boulay M. R., Perusse L., Theriault G. A., Leblanc C. (1986). Aerobic performance in brother, dizygotic and monozygotic twins. Medicine and Science in Sports and Exercise, 18, 639–646.
14. Caranagh D. Menstrual irregularities in athletic women may be predictable based on pro-training menses / D. Caranagh, A. Kanonchoff, Bartels // The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 1999. V. 29, N 12. – 163–169.
15. Centers for Disease Control and Prevention. Participation in school physical education and selected dietary patterns among high school students – United States, 1991. MMWR 41 : 698–703, 1999.

#### REFERENCES

1. Prysiazniuk, S. I. (2014). *Osoblyvosti metodyky rozvytku fizychnykh yakosti uchniv pochatkovykh klasiv zahalnoosvitnioi shkoly* [Features of methods of development of physical properties of primary school pupils in secondary school]. Kyiv: Vydavnychiy centr NUBiP Ukrainy.
2. Fomin, N. A., & Vavilov, Yu. N. (1991). *Fiziolohicheskie osnovy dvihatelnoi deiatelnosti* [Fomin NA Physiological basis of motion activity]. Moscow: FiS.
3. Cherevychko, A. V. (2013). Dvihatelnaia nahruzka – osnovnoi component ozdorovleniia podrastaiushcheho pokoleniia [Motion strait is the main component of the healing of the younger generation]. In *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. „Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury“*: Vol. 13 (40) (pp. 199–204). Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova.
4. Chernikov, Yu. T., & Avramenko, V. A. (1993). Zdorovia i fizychna cultura shkoliariv: nova kontseptsiiia kompleksnoho pidkhodu [Health and physical culture of schoolchildren: A new concept of integrated approach]. *Zdorovia i osvita: Vol. 11* [Health and education]. National Scientific Conference: (pp. 291–293). Lviv.



5. Chyzyik, V. V. (1999). Rozvytok motoryky na riznykh stadiakh statevoho dozrivannia u pidlitkiv [Development of motility in different stages of puberty of teenagers]. In *Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, (pp. 540–543). Lutsk.
6. Shakhanova, A. V. (1998). *Vliianiie rasshirennoho dvihatel'nogo rezhima na ontoheneticheskoie razvitiie i fizicheskuiu podhotovlennost detei i podrostkov* [Influence of the extended motive mode to ontogenetic development and physical preparedness of children and teenagers] (Dissertation Abstract, Moscow).
7. Shvai, O. D. (2000). *Pedahohichni aspekty upravlinnia rukhovoii aktyvnistiu molodshykh shkoliariv* [Pedagogical aspects of management of motive activity of younger schoolchildren] (Dissertation Abstract, Lutsk).
8. Shyian, B. M. (2002). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv: Vol. 2* [Theory and method of physical training of schoolchildren]. Ternopol: Navchalna knyha – Bohdan.
9. Shkola zdibnosti (1996). [School of capacity]. *Ridna Shkola [Mother School]*, 8, 28–31.
10. Yanson, Yu. A. (2004). *Fizicheskaia kultura v shkole* [Physical education in school]. Rostov-na-Donu: Feniks.
11. Bouchard, C. (1990). Discussion: Heredity, fitness, and health. In C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, B. D. McPherson (Eds.). *Exercise, fitness, and health* (pp. 147–153). Champaign, IL : Human Kinetics.
12. Bouchard, C., Dionne E. T., Simoneau J., Boulay M. R. Genetics of aerobic and performances / *Exers. SportSci. Review.* : 2002. – Vol. 20 – P. 27–58.
13. Bouchard, C., Lesage R., Lortie G., Simoneau J. A., Hamel P., Boulay M. R., Perusse L., Theriault G. A., Leblanc C. (1986). Aerobic performance in brother, dizygotic and monozygotic twins. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 18, 639–646.
14. Caranagh, D. Menstrual irregularities in athletic women may be predictable based on pro-training menses / D. Caranagh, A. Kanonchoff, Bartels // *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.* – 1999. V. 29, N 12. – 163–169.
15. Centers for Disease Control and Prevention. Participation in school physical education and selected dietary patterns among high school students – United States, 1991. *MMWR* 41 : 698–703, 1999.

**Станіслав Присяжнюк.**

***Використання елементів техніки боротьби для підвищення фізичної підготовленості учнів молодших класів.***

*У статті висвітлюється проблема фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Рухова діяльність учнів молодшого шкільного віку не повинна бути і надмірною. Слід остерігатися інтенсивних фізичних навантажень, адже значна частина енергетичних ресурсів організму дітей у цьому віці витрачається на пластичні процеси росту і розвитку, а надмірна м'язова діяльність пов'язана з великими витратами енергії. Надмірне інтенсивне фізичне навантаження не покращить, а навпаки, загальмує ріст і фізичний розвиток дитини. Тому рухова активність школярів, особливо дітей 7–9 років, як за характером фізичних вправ, так і за обсягом, повинна плануватись з урахуванням стану їхнього здоров'я, статі та рівня фізичної підготовленості. Сьогодні особливого значення набувають питання диференційованого добору засобів фізичного виховання для учнів 7–9 років. Багатьма науковцями виявлено, що в цей віковий період зберігаються значні функціональні резерви в організмі дітей. Однак зазначені вікові можливості використовуються не повною мірою, внаслідок чого рівень фізичної підготовленості дітей залишається низьким. У зв'язку з цим актуальні дослідження, пов'язані з фізіологічним та педагогічним обґрунтуванням ефективності використання диференційованих програм різної спрямованості з метою розвитку основних фізичних якостей дітей 7–9 років. Великого практичного значення має й оцінка рухової активності сучасних дітей і підлітків, удосконалення принципів нормування їхньої рухової активності та визначення того мінімуму, який необхідний для забезпечення нормального фізіологічного і фізичного розвитку дитини.*

**Ключові слова:** хортинг, елементи, техніка, боротьба, фізична підготовленість, фізичне виховання, фізичні якості, диференційований підбір, учні, молодші класи, організм, рухова активність.

**Stanislav Prysiazhnyuk.**

***Application of wrestling elements for improvement of physical fitness of the primary school pupils.***

The State University of Telecommunications (Solomyanska Str. 7, Kiev, Ukraine).

*The author considers a problem of physical fitness of the primary school pupils in public schools. Motor activity of the primary school pupils should not be very excessive. It is necessary to avoid intensive exercises as much energy of children in this age is spent on plastic processes of growth and development, and excessive muscle activity is associated with higher energy losses. Excessive physical exercises may slow down the growth and physical development of a child instead of improvement. That is why, a physical activity and the nature and duration of exercises should be properly planned for the pupils, especially children of 7–9 years old, taking into account their state of health, gender and level of physical fitness. Nowadays the issues of differential selection of physical education measures for the children of 7–9 years old have especial importance. Investigations of many scientists proved that children of this age have significant functional reserves. However, these age-related capabilities are not used sufficiently, resulting in a poor level of physical fitness of children. In this respect, the latest researches are related to physiological and pedagogical grounding for efficiency of various kinds of differentiated programs for development of basic physical qualities of children of 7–9 years old. Evaluation of motional activity of modern children and teenagers has a great practical importance as well as the improvement and establishment of the norms for their motion activities and thus determining the minimum exercise loads for their normal physiological and physical development.*

**Key words:** horting, elements, equipment, fight, physical fitness, physical education, physical quality, differentiated selection, students, junior high, the body, physical activity.

**Станислав Присяжнюк.**

***Использование элементов техники борьбы для повышения физической подготовленности учеников младших классов.***

*В статье рассматривается проблема физической подготовленности учеников младших классов общеобразовательной школы. Двигательная деятельность учеников младшего школьного возраста не должна быть и чрезмерной. Нужно остерегаться больших физических нагрузок, потому что значительная часть энергетических ресурсов организма детей в этом возрасте расходуется на пластические процессы роста и развития, а чрезмерная мышечная деятельность связана с большими затратами энергии. Чрезмерные интенсивные физические нагрузки не улучшают, а наоборот, тормозят рост и физическое развитие ребенка. Поэтому двигательная активность школьников, особенно детей 7–9 лет, как по характеру физических упражнений, так и их объёма, должна планироваться с учетом состояния здоровья, пола и уровня физической подготовленности. Сегодня особенное значение приобретают вопросы дифференцированного подбора средств физического воспитания для учеников 7–9 лет. Учёными обнаружено, что в этот возрастной период сберегаются большие функциональные резервы в организме детей. Однако указанные возрастные возможности используются не в полной мере, вследствие чего уровень физической подготовленности детей остаётся низким. В связи с этим актуальны исследования, связанные с физиологическим и педагогическим обоснованием эффективности использования дифференцированных программ разной направленности с целью развития основных физических качеств детей 7–9 лет. Большое практическое значение имеет и оценка двигательной активности современных детей и подростков, совершенствование принципов нормирования двигательной активности и определения того минимума, который необходим для обеспечения нормального физиологического и физического развития ребенка.*

**Ключевые слова:** хортинг, элементы, техника, борьба, физическая подготовленность, физическое воспитание, физические качества, дифференцированный подбор, ученики, младшие классы, организм, двигательная активность.

**ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ  
У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ЄДИНОБОРСТВАМИ  
(ХОРТИНГОМ)**

**Постановка проблеми.** Прояв м'язових зусиль – неодмінна умова виконання фізичних вправ. Значущість рівня м'язової сили для різних видів спорту неоднакова. Тренувальна та змагальна діяльність спортсменів силових видів спорту та єдиноборств характеризується роботою над розвиненням різних форм силових можливостей. Одна з найважливіших складових спортивного тренування – фізична підготовка, яка спрямована на розвинення рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Сьогодні фізичну підготовку спортсменів, які займаються єдиноборствами поділяють на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток спортсменів і створює умови для найефективнішого прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді єдиноборств. Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки – неодмінна передумова для успішного вдосконалення у спорті. Високі показники загальної фізичної підготовки являють собою основу для розвинення спеціальних фізичних якостей та сприяння перенесенню тренувального ефекту із загальних на спеціальні та змагальні вправи.

Спеціальна фізична підготовка спортсменів єдиноборців спрямована на розвинення рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду єдиноборств та особливостями змагальної діяльності. Із застосуванням спеціальної фізичної підготовки переважному впливу мають піддаватися ті м'язові групи та їх антагоністи, на яке припадає основне навантаження під час змагальної діяльності.

Отже, пошук засобів застосування силових вправ для студентів в процесі тренувальних занять єдиноборствами потребує розробки дозування навантаження вправ та рекомендацій для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати аналізу літературних джерел теорії і практики фізичного виховання дають підставу для висновку, що на сучасному етапі ефективною формою підвищення фізичної підготовленості спортсменів є застосування в тренувальному процесі силових вправ. Наукове обґрунтування використання силових вправ в процесі тренувальних занять єдиноборствами розкрили у своїх працях: Г. М. Арзютов, М. О. Діленья, А. П. Купцов, В. М. Платонов, В. І. Сілін, С. О. Сичов та інші. Доведено, що застосування силових вправ в процесі тренувальних занять єдиноборствами сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості, поліпшенню здоров'ю студентів та їх спортивної майстерності.

Тема дослідження є складовою науково-дослідної роботи лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України. Дослідження виконано в рамках наукової теми: „Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах“, державний реєстраційний номер 0107U000271, що здійснювалась на кафедрі фізичної реабілітації Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“.

**Формування цілей роботи** полягає у з'ясуванні параметрів фізичних навантажень силової спрямованості для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, які займаються єдиноборствами (хортингом).

У дослідженні було використано такі **методи**: вивчення наукової літератури з дослідження різних методів підвищення силових якостей, тестування, педагогічне спостереження.

**Об'єктом** дослідження були студенти НТУУ „КПІ“, які займаються єдиноборствами.

**Результати дослідження.** Багаторічні дослідження показують, що тренування силової спрямованості зумовлює збільшення м'язової сили за рахунок гіпертрофії м'язових волокон. Крім того, частина м'язових волокон і м'язів людини, яка

спеціалізується на виконанні силової роботи, обумовлюється генетичною схильністю і характером тренувального процесу. Виявлено різну спрямованість адаптаційно-морфологічних змін у м'язах від впливу на організм однократних і тривалих, різних за інтенсивністю, ритмів стислості. Під впливом тренувального процесу відбуваються різні перетворення, що сприяють більш повному та раціональному використанню потенційних можливостей людини.

Сила – це здатність спортсмена долати зовнішній опір або протидіяти опоріві завдяки напруженню м'язів. Сила може бути зовнішньою внаслідок відповідних дій спортсмена на опір вазі штанги, партнера тощо, та внутрішньою, зумовленою скороченням м'язів тіла, що виявляється у діях нервово-м'язової системи. Для застосування силових вправ в процесі тренувальних занять єдиноборствами ми рекомендували студентам акцентувати увагу на такі види силових якостей – максимальну силу, швидкісну силу та силову витривалість.

Під максимальною силою ми розуміли найвищі можливості, які спортсмен здатний проявити за максимального довільного скорочення м'язів.

Рівень максимальної сили визначається величиною зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи. Під швидкісною силою ми розуміли здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально стислий термін. Силова витривалість – здатність організму єдиноборця тривалий час утримувати достатньо високі силові показники.

Важливим компонентом у застосуванні силових вправ в процесі тренувальних занять єдиноборців було визначене дозування навантаження для студентів із різною фізичною підготовленістю.

Студентам-початківцям ми радили застосовувати тренувальні вправи з еспандером або гумовими бинтами. До цих вправ входило розтягування еспандера із різних положень, вони охоплювали навантаженням значну кількість м'язів. Для фізично підготовлених студентів пропонували комплекси вправ з гирями різної ваги та штангою. Ці комплекси атлетичних вправ включали різноманітні підняття гир і штанги, жими, присідання, ривки, тяги, а також вправи на тренажерах в ізометричному режимі роботи м'язів.

Наступним кроком у застосуванні силових вправ було визначення дозування навантаження. Нами були розроблені рекомендації дозування навантаження із застосуванням комплексів спеціальних силових вправ з обтяженням 30–50 % від максимального, яке сприяло значному підвищенню швидкісно-силових можливостей у студентів до 18 %. Силове тренування студентів з навантаженням 70–90 % від максимального сприяло нарощуванню м'язової маси, значно поліпшувало силові якості, а також сприяло гармонійній і пропорційній побудові тіла студентів [1; 2; 4]. До того ж, застосування рекомендацій з дозування навантаження враховувало особливості фізичного стану студентів-єдиноборців, де вони умовно поділялись на рівні фізичної підготовленості: низький (початківці), середній (масові розряди), високий (спортивне вдосконалення) (див. табл. 1, 2, 3).

*Таблиця 1*

**Дозування навантажень для розвитку максимальних силових якостей у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості**

<b>Рівень фізичної підготовленості</b>	<b>Величина обтяження, % від максимальної величини</b>	<b>Кількість повторень, разів</b>	<b>Кількість підходів, разів</b>	<b>Тривалість відпочинку між серіями, хв</b>	<b>Темп виконання</b>
<b>Низький</b>	65–75 %	6–8	5–6	2,0–3,0	середній
<b>Середній</b>	75–85 %	5–6	4–5	1,5–2,5	середній
<b>Високий</b>	85–100 %	1–3	3–4	1,0–2,0	середній

Для збільшення м'язової сили студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості рекомендували виконувати атлетичні вправи в 5–6 підходах з

величиною обтяження 65–75 % від максимальної ваги та 6-8 повторень. Тривалість відпочинку між повтореннями 2,0–3,0 хвилини. Темп виконання вправ – середній. Для швидкісно-силових якостей ми рекомендували величину обтяження 30–40 % від максимальної ваги в 5–6 підходах з 8–10 разів повторень у повільному або середньому темпах. Тривалість відпочинку між серіями 1,5–3,0 хвилини. Розвиток силової витривалості передбачав застосування величини обтяження 20–25 % від максимальної ваги, кількість повторень складала 25–30 разів у повільному темпі і тривалість відпочинку 2,0–3,0 хвилини.

*Таблиця 2*

**Дозування навантажень для розвитку швидкісно-силових якостей у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості**

<b>Рівень фізичної підготовленості</b>	<b>Величина обтяження, % від максимальної величини</b>	<b>Кількість повторень, разів</b>	<b>Кількість підходів, разів</b>	<b>Тривалість відпочинку між серіями, хв</b>	<b>Темп виконання</b>
<b>Низький</b>	30–40 %	8–10	5–6	1,5–3,0	повільний, середній
<b>Середній</b>	40–50 %	10–14	4–5	1,0–2,0	швидкий
<b>Високий</b>	50–60 %	14–18	3–4	0,5–1,0	швидкий

*Таблиця 3*

**Дозування навантажень для розвитку силової витривалості у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості**

<b>Рівень фізичної підготовленості</b>	<b>Величина обтяження, % від максимальної величини</b>	<b>Кількість повторень, разів</b>	<b>Кількість підходів, разів</b>	<b>Тривалість відпочинку між серіями, хв</b>	<b>Темп виконання</b>
<b>Низький</b>	20–25 %	25–30	3–4	2,0–3,0	повільний
<b>Середній</b>	25–30 %	20–25	3–4	2,0–3,0	середній
<b>Високий</b>	30–35 %	18–22	3–4	2,0–3,0	середній

Студентам з середнім рівнем підготовленості пропонувалось величина обтяження 75–85 % від максимальної ваги у 4-5 підходах в середньому темпі з 5–6 повтореннями і тривалістю відпочинку 1,5–2,5 хвилини.

Для швидкісно-силових якостей величина обтяження 40-50 % у 4–5 підходах у швидкому темпі і тривалістю відпочинку 1,0–2,0 хвилини. Силова витривалість передбачала 25–30 % у 3–4 підходах середньому темпі і тривалістю відпочинку 2,0–3,0 хвилини.

Методика розвитку сили для єдиноборців з високим рівнем фізичної підготовленості дещо відрізняється від попередніх рівнів. Так збільшується величина обтяження до 85–100 % від максимальної ваги, кількість підходів і повторень зменшується до 3–4 разів і відповідно до 1–3 разів. Вправи рекомендовано виконувати в середньому темпі з тривалістю перерв між підходами 1,0–2,0 хвилини. Аналогічно і для швидкісно-силових якостей величина обтяження складає 50–60 %, кількість підходів 3–4 разів з 14–18 повтореннями у швидкому темпі. Відпочинок між підходами 0,5–1,0 хвилини. Для силової витривалості пропонувалось 30–40 % у 3–4 підходах і 18–22 повторення у середньому темпі за тривалості відпочинку 2,0–3,0 хвилини.

**Висновки.** Застосування силових вправ у процесі тренувальних занять студентів єдиноборствами (хортингом) сприяло розвитку їх максимальної, швидкісної сили та витривалості. Силкові тренування різної спрямованості удосконалили у студентів фізіологічні та психологічні механізми адаптації, поліпшили здоров'я, сприяли підвищенню спортивних результатів. Виконання рекомендацій щодо застосування атлетичних тренувань, регулярні й правильно дозовані силові вправи підтвердили їх ефективність в процесі занять студентів єдиноборствами (хортингом).

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
2. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – 2-е изд. – М. : ФиС, 1970. – С. 67.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 580 с.
4. Сичов С. О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К. : ФЗМН, 1997. – 62 с.
5. Сичов С. О. Основы силовых видов спорта та единоборств : [навч. посібник] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К. : НТУУ „КПІ“, 2007. – 156 с.

**REFERENCES**

1. Efimov, O. O., & Oleshko, V. G. (1992). *Osnovy teorii atletizma* [Bases of the theory of athleticism]. Kyiv: KHIFK.
2. Zatsiorskii, V. M. (1970). *Fizicheskie kachestva sportsmena* [The physical quality of the sportsman]. Moscow: FiS.
3. Platonov, V. N. (1997). *Obshchaia teoriia podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte* [The general theory of training of sportsman in Olympic sports]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
4. Sychoy, S. O. (1997). *Atletizm* [Athleticism]. Kyiv: FZMN.
5. Sychoy, S. O., Popadiukha, Yu. A. (2007). *Osnovy sylovykh vydiv sportu ta yedynoborstv* [Basics of power sports and martial arts]. Kyiv: „NTUU KPI“.

**Сергій Сичов.**

***Застосування силових вправ у процесі тренувальних занять студентів єдиноборствами (хортингом).***

У статті розкривається вплив застосування силових вправ у процесі тренувальних занять студентів хортингом. Тренувальна та змагальна діяльність студентів, які займаються єдиноборствами, характеризується роботою над розвиненням різних форм силових можливостей. Однією з найважливіших складових тренувальних занять є фізична підготовленість студентів-спортсменів, які займаються єдиноборствами, що спрямовані на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Для використання силових навантажень в процесі тренувальних занять єдиноборствами нами досліджувалися прояви наступних силових якостей – максимальна сила, швидкісна сила, силова витримка. Під максимальною силою розуміємо найвищі можливості скорочення м'язів. Швидкісна сила – це можливості силових якостей за максимально короткий час. Силова витримка – можливість довгий час підтримувати високі силові показники. Важливим компонентом у використанні силових навантажень під час тренувальних занять єдиноборствами є визначення дозованого навантаження для студентів з різними рівнями фізичної підготовки. Нами були розроблені відповідні рекомендації щодо дозування навантаження для студентів-єдиноборців, завдяки чому враховуються особливості їхнього фізичного стану й відбувається умовний поділ їх за рівнем фізичної підготовленості: низький (новачки), середній (масові розряди), високий (спортивне вдосконалення). Отже, пошук методів розвитку фізичних якостей із застосуванням силових вправ для студентів різної фізичної підготовленості, які займаються єдиноборствами, є одним із актуальних напрямів удосконалення їх фізичного виховання.

**Ключові слова:** студенти, тренування, вправи, навантаження, силові якості, єдиноборства, хортинг, фізична підготовленість, максимальна сила, швидкісна сила, силова витримка, загальна підготовка, спеціальна підготовка, рівні фізичної підготовленості (низький, середній, високий), обтяження, дозування, м'язова маса, гармонія, пропорції тіла, фізичний стан, тренажери, штанга, гирі.

**Sergiy Sychoy.**

***Application of the strength exercises by the students at the trainings of martial arts (evident from Horting).***

National Technical University of Ukraine „Kyiv Polytechnic Institute“ (Verhnoklyuchova Str. 1/26, Kiev, Ukraine).

*The article considers the effect of strength exercises during the training sessions of Horting for the students. Training and competition activities of the students engaged in martial arts is characterized by the work on development of different forms of strength abilities. One of the major components of the training sessions is a physical form of the athletes, practicing martial arts and targeted to the development of motor skills, such as strength, speed, tolerance, flexibility, coordination abilities. To use exercise loads during the martial arts trainings the author investigated the following manifestations of strength – maximum strength, speed strength, strength endurance. The highest possibility of muscle contraction was considered as the maximum strength. Speed strength was considered as the abilities of the strength within the shortest period of time. Strength endurance is the possibility to maintain height strength rates for the longest possible time. An important component of the exercise loads application during the training sessions is to determine the dosage of the exercise loads for students with different levels of fitness. We have developed appropriate recommendations for dosage of exercise loads for the students taking into account the peculiarities of their physical condition and so they can be split by the level of their physical fitness: low (beginners), average (massive level), high (sports improvement). Consequently, the search of new methods for development of physical qualities with the use of strength exercises for the students of different physical fitness is one of the significant directions of physical education improvement.*

**Key words:** *students, training, exercises, loads, strength qualities, martial arts, Horting, physical training, maximum strength, speed strength, strength endurance, general education, special education, level of physical fitness (low, medium, high), poundage, dosage, muscular weight, harmony, body proportions, physical condition, exerciser, barbell, kettlebells.*

**Сергей Сычёв.**

***Использование силовых упражнений в процессе тренировочных занятий студентов единоборствами (хортингом).***

*В статье раскрывается влияние использования силовых упражнений в процессе тренировочных занятий студентов хортингом. Тренировочная и соревновательная деятельность студентов, занимающихся единоборствами, характеризуется работой над развитием разных форм силовых возможностей. Одной из важнейших составляющих тренировочных занятий является физическая подготовка студентов-спортсменов, занимающихся единоборствами, которые направлены на развитие двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Для использования силовых упражнений в процессе тренировочных занятий единоборствами нами исследовались проявления следующих силовых качеств – максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость. Под максимальной силой понимаем наивысшие возможности сокращения мышцы. Скоростная сила – это возможности силовых качеств за максимально короткое время. Силовая выносливость – возможность длительное время поддерживать высокие силовые показатели. Важным компонентом в использовании силовых упражнений в процессе тренировочных занятий единоборцев есть определение дозирования нагрузки для студентов с разным уровнем физической подготовленности. Нами были разработаны соответствующие рекомендации по дозированию нагрузки для студентов-единоборцев, благодаря чему учитываются особенности их физического состояния и производится деление их по уровню физической подготовленности: низкий (новички), средний (массовые разряды), высокий (спортивное совершенствование). Поэтому поиск методов развития физических качеств с использованием силовых упражнений для студентов разной физической подготовленности, занимающихся единоборствами, является одним из актуальных направлений усовершенствования их физического воспитания.*

**Ключевые слова:** *студенты, тренировка, упражнения, нагрузка, силовые качества, единоборства, хортинг, физическая подготовленность, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость, общая подготовка, специальная подготовка, уровни физической подготовленности (низкий, средний, высокий), отягощения, дозировка, мышечная масса, гармония, пропорции тела, физическое состояние, тренажеры, иттанга, гири.*

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ;  
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА  
СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ І СПОРТСМЕНІВ ТА  
ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ІЗ ХОРТИНГУ**

---

УДК 373.5.015.31:172.15

*Зоя Діхтяренко,  
м. Київ*

**ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ  
ТРЕНУВАНЬ ХОРТИНГОМ**

*Постановка проблеми.* Проблеми соціально-економічного становища українського суспільства на сучасному етапі, зниження рівня життя більшості населення, його розшарування, знецінення традиційних моральних норм і цінностей, пропаганда жорстокості, бездуховності, насильства, невизначеність в оцінці подій історичного минулого українського народу негативно вплинули на моральні цінності підростаючого покоління. Рівень масової культури досить низький. Культ насилля та розпусти практично заповнив наші екрани, де мало не на кожному каналі ми можемо побачити аморальні чи агресивні сцени. Зарубіжні фільми часто пропагують західну систему цінностей, виховуючи в молоді культ споживацтва, прагнення до насолоди, всездозволеності. Загрозливого поширення серед молоді набули такі соціально небезпечні хвороби, як туберкульоз, СНІД, наркоманія, хвороби, що передаються статевим шляхом. Україна за темпами розповсюдження ВІЛ-інфекції/СНІДу займає одне з перших місць серед європейських держав. Порівняно з початком 90-х років скоротилася кількість молоді, що займається фізичною культурою та спортом. За даними Міністерства охорони здоров'я України сьогодні близько 50 % шкільної молоді має рівень фізичного розвитку нижче середнього, 80 % учнів старших класів курять, вживають алкоголь, а деякі й наркотики. Значна частка молодих громадян зайнята в тіньовому секторі економіки. Збільшуються обсяги нелегальної зовнішньої трудової міграції. Рівень злочинності та правопорушень серед молоді зріс у 1,5 рази порівняно з початком 90-х років. На наших очах виростає покоління молодих людей позбавлених почуття національної гідності, гордості, якому насаджується безкультур'я, нівелюється совість, деградується мораль, честь, справедливість та меркантилізм, манкурство. „Педагогічна драма виховання, – за висловом академіка С. І. Гончаренка, – стрімко перетворюється на загальнонаціональну трагедію“. За висловом заслуженого учителя України, ветерана війни і праці Петра Щербаня, в державі „відбувається процес деморалізації, дебілізації і денационалізації сучасної молоді, яка втрачає не тільки національне, а й людське обличчя“. Ці проблеми є серйозними загрозами національній безпеці України [4].

Важливе значення для дослідження проблеми патріотичного виховання школярів, особистості взагалі має етнопедагогічна спадщина вчених, діячів культури, педагогів, письменників України: М. Драгоманова, М. Коцюбинського, Л. Українки, І. Франка, Т. Шевченка та ін.

Класики педагогічної науки Г. Ващенко, О. Духнович, А. Макаренко, О. Огієнко, С. Русова, Г. Сковорода, В. Сухомлинський, К. Ушинський, Я. Чепіга та інші в своїх працях розглядали актуальні для свого часу проблеми розвитку патріотичних почуттів як складової частини національної системи виховання, висували ідею виховання „свідомого“ громадянина, патріота своєї Батьківщини.



У сучасній вітчизняній педагогічній науці багатогранні аспекти патріотичного виховання розробляють І. Бех, Ю. Завалевський, П. Ігнатенко, О. Сухомлинська, К. Чорна та ін.

Так, як стверджує вчений – І. Бех, процес становлення ціннісних орієнтацій саме в шість років вирізняється найбільшою динамічністю. Суттєві зміни в ціннісних орієнтаціях дітей відбуваються наприкінці молодшого шкільного віку. Психологічна роль ціннісних орієнтацій дитини в цей час особливо зростає й ускладнюється, враховуючи закономірності формування її як особистості. Саме в цей вік у дитини ціннісні орієнтації починають складатися у більш розвинену, складну й стійку систему, яка визначає становлення їхньої активної життєвої позиції. Цей процес пов'язаний із певним рівнем розвитку їхньої свідомості й самосвідомості.

Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України є одним із державних установ, що займаються питаннями формування та реалізації державної політики в сфері патріотичного виховання молоді. Так, у Концепції „Програми патріотичного виховання дітей та учнівської молоді“ (автори: І. Бех і К. Чорна) були визначені основні завдання патріотичного виховання молодших школярів: форсування здатності дитини пізнавати себе як члена сім'ї, родини, дитячого об'єднання; як учня, жителя міста чи села; виховувати у неї любов до рідного дому, школи, вулиці, своєї країни, її природи; до рідного слова та державної мови, побуту, традицій, культурних особливостей як рідного, так і інших етносів українського народу.

За останні роки окремі аспекти цієї проблеми залежно від вікових особливостей школярів досліджувалися в дисертаційних роботах Т. Гавлітіної, В. Ковалю, О. Коркішко, О. Красовської, П. Оніщука, І. Охріменка, Р. Петронговського, С. Рашидової та ін. [3, с. 20–22].

Принципового значення для виховання патріотизму в школярів надає Е. Єрмоменко (президент Міжнародної федерації хортингу, співзасновник Української федерації хортингу (УФХ), Майстер спорту України міжнародного класу) – автор методичного посібника „Хортинг – національний вид спорту України“. Він у декларації національного виду спорту України першою суспільно-виховною складовою визначив – „патріотизм“ (сьогодні ми є громадянами і патріотами України, лідерами суспільства, керівниками і членами громадських спортивних об'єднань хортингу – найпотужнішого спортивного руху, філософського вчення та виховної системи, завтра на наші місця придуть інші, стане у керівництва вихована нами молодь. Від наших спільних зусиль, від того, як ми передамо вчення, традиції миру, добросусідства та справедливості, бойову та культурну спадщину хортингу, залежить, яким буде світ навколо нас, сім'я хортингу для суспільства нового покоління, і можливість об'єднання людей однією праведною великою метою – підтримання миру на землі.

Ми бажаємо мати мир для всіх націй, здорове суспільство, міцні та дружні партнерські відносини, квітучу й розвинену Всесвітню федерацію – єдину сім'ю хортингу, яка присвячує свою роботу справі зміцнення миру на планеті. Девіз: „Хортинг на варті миру і в ім'я миру!“ [1, с. 13].

У зарубіжних країнах патріотичне виховання є невід'ємною складовою гуманітарної безпеки держави. Там значну увагу приділяють факторам, які впливають на відчуття патріотизму: мові, державним символам, національній аудіо-відео та друкованій продукції, національним героям, національним подіям, нормам поведінки керівництва країни, культурі та звичаям народу, системі державної пропаганди.

Наприклад, у США для пропаганди дуже активно використовують державний прапор. У Франції та Німеччині законодавство жорстко регламентує використання іноземних мов та аудіо-візуальної продукції на іноземній мові. В Данії виписані етичні стандарти суспільства. В багатьох країнах живуть по заповідях із Біблії та Корану. У Китаї, Північній Кореї та В'єтнамі активно просувається жорстка державна пропаганда.

Польським урядом розроблена та реалізується програма, яка має назву „Патріотизм завтрашнього дня“. Відповідно до неї в різних містах Польщі місцева влада влаштовує дні національного прапора. У агітаційних роликах на телебаченні та на радіо лунають пісні, які обіцяють, що Польща перетвориться на державу, що базуватиметься на принципах верховенства права, солідарності та справедливості. Програма спрямована здебільшого на молодих людей, яких закликають залишатися на Батьківщині та будувати тут своє майбутнє. Патріотичне виховання в Польщі розпочинається з дошкільного віку. Дітей ще з садочка вчать, як виглядає прапор, вчать національного польського гімну, виховують у них локальний патріотизм. Дошкільнят водять по музеях рідного міста, показують пам'ятники, знайомлять із місцевими героями та традиціями. Дитину вчать розуміти, ким вона є, пізніше її почуття патріотизму розширюється до містечка, згодом до воєводства, і врешті – до держави загалом [4].

Звертаємо увагу на той факт, що поняття „патріотичне виховання“ трактується в широкому аспекті різних наук: педагогіка, психологія, соціологія, філософія та інших. Одне з визначень: *патріотичне виховання* – планомірна виховна діяльність, спрямована на формування у вихованців почуття патріотизму, тобто доброго відношення до Батьківщини та до представників спільних культури або країни. Таке виховання включатиме: розвиток любові до батьківщини, національної самосвідомості й гідності; дбайливе ставлення до рідної мови, культури, традицій; відповідальність за природу рідної країни; потребу зробити свій внесок у долю батьківщини; інтерес до міжнаціонального спілкування; прагнення праці на благо рідної країни, її народу. Має застосовування як у сім'ї та в школі, так і в державних і громадських організаціях, засновуючись на впевненості в позитивному ефекті такого ж відношення [2].

Виняткова актуальність і недостатня теоретико-методична не розробленість проблеми патріотичного виховання та хортингу визначили *мету статті* – описати Концепцію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2015–2019 рр.; перерахувати та розкрити критерії патріотичної вихованості молодших школярів, їх показники; представити план-конспект першого тренування з хортингу – національного виду спорту України для першокласників.

**Виклад основного матеріалу.** За роки незалежності України яскраво проявилися негативні наслідки відсутності належного патріотичного виховання (як на Сході, так і на Заході України), зокрема:

- масова трудова еміграція („четверта хвиля“), яка привела до втрати, за експертними оцінками, понад 7 млн чол.;
- невідповідність дій еліт відносно очікувань та сподівань українського народу;
- неготовність частини творчої інтелігенції до довготривалого творчого процесу підвищення конкурентоздатності української культури, мови [2].

26 березня 2015 року Міністерство освіти і науки України затвердило Концепцію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2015–2019 рр. Концепцією передбачено декілька етапів впровадження національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Зокрема, у 2015 році планується створити нормативно-правове підґрунтя та інформаційно-методичне забезпечення для здійснення національно-патріотичного виховання. Також буде створено Центр патріотичного виховання, що функціонуватиме в підпорядкуванні МОН та інформаційний ресурс, присвячений національно-патріотичній тематиці.

На другому етапі (2016–2017 рр.) передбачається: розроблення програм, навчально-методичних посібників із предметів гуманітарно-соціального спрямування для дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних і вищих освітніх закладів, спрямованих на патріотичне виховання дітей та молоді; підготовка та видання науково-методичних посібників і методичних рекомендацій з організації виховних заходів, роботи клубів, центрів патріотичного виховання.

Упродовж 2018–2019 років має бути проведений моніторинг системи патріотичного виховання дітей та молоді за допомогою соціологічних опитувань, анкетування, психологічного тестування. Також планується провести науково-методичні конференції, створити банк педагогічного досвіду, провести корекцію навчально-виховних впливів із урахуванням результатів моніторингу.

*Предмети уваги патріотичного виховання:* національна ідея, національна культура, рідна мова, історія народу і держави, самовизначення, самоідентифікація, категорії Батьківщини (мала і велика Батьківщина), лідери та герої народу, нації, держави, рідний край, місто, село, рідні мати, батько.

*Бажані результати патріотичного виховання.* Як наслідок людина, громадянин чи представник певної нації або національності: розуміє та поділяє сутність національної ідеї; є носієм національної культури; своєю професійною діяльністю сприяє економічному, науковому, культурному зростанню Батьківщини; любить і відстоює рідну мову, користується нею; любить, захищає та відстоює рідну країну (державу) територію; любить, захищає та відстоює свої звичаї, традиції; любить, захищає та підтримує співгромадян з патріотичним способом мислення; постійно відчуває гордість за вищенаведене та приналежність до цих категорій [2].

Критерії патріотичної вихованості молодших школярів.

1. *Емоційно-ціннісний компонент.* Його показники:
  - любов до батьків, своєї родини, відчуття гордості за свій рід;
  - емоційно-ціннісне ставлення до рідного краю, його природи;
  - ціннісне ставлення до Батьківщини, свого народу;
  - терпиме ставлення до представників інших національностей, шанобливе ставлення до їхніх релігій, культури, традицій.
2. *Когнітивний компонент.* Його показники:
  - знання свого родоводу;
  - усвідомлення себе членом сім'ї, родини; учнем; жителем міста (села);
  - знання основних конституційних прав і обов'язків людини, державних символів України, рідної мови, традицій, культури українського народу;
  - знання правил поведінки людей у сім'ї, суспільстві, традицій миролюбності, безконфліктного проживання з іншими народами.
3. *Діяльнісно-поведінковий компонент.* Його показники:
  - участь у громадській діяльності з метою зробити свій внесок у розвиток рідного краю;
  - дбайливе ставлення до природи, села (міста), вулиці, оволодіння рідною мовою;
  - ініціативність, активність;
  - участь у традиційних і сучасних святах.
4. *Рефлексивний компонент.* Його показники:
  - буде спрямоване на розвиток особистості як найвищої цінності держави;
  - буде впливати на почуття, переконання та діяльність вихованців;
  - здійснюватиметься системний підхід в отриманні знань про свою Батьківщину, відбуватиметься взаємозв'язок урочної та позаурочної діяльності через навчальні предмети („Українська мова“, „Читання“, „Я і Україна“, „Природознавство“ тощо);
  - пріоритетна роль у вихованні учнів 1–4-х класів належатиме активним методам (зокрема ситуаційно-рольові ігри, соціально-проектна діяльність, „мозкові атаки“, ігри-драматизації, створення проблемних ситуацій, методика колективних творчих справ тощо);
  - творчо використовуватимуться традиції національного виховання, етнопедагогіки.

Критерії патріотичної вихованості молодших школярів визначалися з урахуванням їхніх вікових особливостей... Маленькій дитині в процесі патріотичного виховання передусім слід „пропустити“ отриману інформацію (знання про Батьківщину, свій народ, рідний край, мову, традиції свого народу, його культуру та історію) через світ власних емоцій та почуттів, „емоційно пережити“ її, лише тоді дитина краще усвідомить отриману інформацію, засвоїть її, спробує використати в своїй практичній діяльності [3, с. 22–23].

***Висновки.***

1. Патріотичне виховання молодших школярів у процесі тренувань хортингом – виняткова можливість досягнення бажаних результатів (вище перераховані) для справжніх патріотів-батьків, тенерів, педагогічних працівників і т.д. Адже, національний вид спорту України сприяє досягненню високого рівня сформованості патріотичної вихованості в кожному з критеріїв, а Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2015–2019 рр. підсилює можливості хортингу, який на основі національних багатівікових традицій, що передавалися з роду в рід, від покоління до покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків прагне охопити всі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку тощо [1].
2. Для подолання вищезазначених проблем потрібно здійснити ряд наступних кроків, зокрема: удосконалити нормативно-правову базу патріотичного виховання молоді шляхом розробки та затвердження Загальнодержавної концепції національно-патріотичного виховання молоді й інших відповідних нормативно-правових документів; створити єдиний координаційний центр під патронатом Президента України для забезпечення ефективного здійснення патріотичного виховання молоді з залученням представників відповідних міністерств і відомств, громадських організацій, ЗМІ; сприяти посиленню співпраці органів державної влади та органів місцевого самоврядування з громадськими об'єднаннями національно-патріотичного спрямування; створити механізми економічного стимулювання суб'єктів підприємницької діяльності, які здійснюють підтримку заходів неурядових організацій, спрямованих на патріотичне виховання молоді; розробити та реалізувати місцеві й галузеві програми патріотичного виховання молоді центральними й місцевими органами державної влади та органами місцевого самоврядування; активізувати інформаційно-пропагандистське забезпечення патріотичного виховання молоді шляхом розроблення рекомендацій щодо посилення патріотичної спрямованості програм радіомовлення та телебачення, матеріалів друкованих засобів масової інформації; здійснити підтримку виробництва вітчизняної кінопродукції, видання творів, постановки спектаклів, спрямованих на патріотичне виховання підростаючого покоління [4].

Як приклад, одним із кроків патріотичного виховання молодших школярів у процесі тренувань хортингом є презентація плану-конспекту першого тренування з хортингу – національного виду спорту України для дітей 6–7 років „Я – маленький козачок“.

***Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.***

Подальше дослідження буде присвячено розробленню планів-конспектів перших тренувань із хортингу – національного виду спорту України для дітей 3–5 років.

**План-конспект  
першого тренування з хортингу – національного виду спорту України  
для дітей 6–7 років (35 хв.)**

**Тема: Вступне тренування: „Я – маленький козачок“.**

**Завдання:**

1. *Навчати:* під рахунок крокувати; мах рук виконувати асиметрично до ніг; дотримуватися вказівок тренера під час усього тренування; техніки точного удару по предмету під час гри „Іскра з шабель“.
2. *Ознайомити дітей* з етикетом хортингу, формою на тренуваннях – хортовкою, певними традиціями козаків.
3. Сприяти розвитку окоміру, координації рухів, уваги, сили в руках і ногах під час естафет „Сстрибки по острівцях“, „На чотирьох до перемоги“.

*Розвивати:* почуття патріотизму; бажання систематично тренуватися хортингом; вивчати історію рідного краю, України; уважність, сміливість, допитливість, винахідливість, наполегливість; фізичні якості.

*Виховувати:* любов до Батьківщини, повагу до її захисників, до державної символіки, українського фольклору, працювати гуртом, товариськість.

**Інвентар:** 20 гімнастичних палиць, 2 кеглі, 10 поясів червоного кольору, 10 поясів синього кольору, метр, крейда.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (10 хв.)</b>		
Шиккування, знайомство, рапорт, повідомлення теми та завдань тренування.	3 хв.	Перед шиккуванням разом із батьками тренер виміряє ЧСС (30 сек.) у дітей (В.П. завжди однакове в продовж тренування: стояти або сидіти) та записує в особистий зошит. Батьки зав'язують дітям пояси (стрічку червоного або синього кольору). Діти шикуються за вказівкою тренера. З 3–4 речень тренер розповідає, хто такі козаки (вільні люди); значення поясу та його кольору для чоловіка; як виник хортинг – національний вид спорту України. Діти голосно називають власне ім'я та прізвище, стоячи на місці. Для розвитку в них уважності, сміливості, допитливості тренер зазначає, що всі діти будуть по черзі рапортувати на кожному тренуванні. Правила ТБ.
Різновиди ходьби:	50 сек.	Спина рівна; не тупати; кожний крок робити під рахунок: раз–два, раз–два і т.д.; мах рук виконуються асиметрично до ніг; бути уважними; завжди дотримуватися ТБ; утримувати рівновагу тіла;
- звичайна ходьба (як козаки марширують);	5 сек.	
- ходьба на носках (як козаки підкрадаються до ворога);	10 сек.	
- звичайна ходьба (як козаки марширують);	5 сек.	
- ходьба на п'ятках (козаки „плутають“ сліди);	10 сек.	
- звичайна ходьба (як козаки марширують);	5 сек.	

<p>- ходьба на зовнішній, внутрішній стороні стопи (козаки обходять капкани, мітки тощо сліди); - звичайна ходьба (як козаки марширують).</p>	10 сек.	не наштовхуватися;
<p>Біг у повільному темпі.</p>	5 сек.	
<p>Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями (шаблею):</p>	6 хв.	Не наштовхуватися один на одного. Зберігати дистанцію.
<p>1) „Козачата милуються своїми шаблями“. В.п. – о.с., палиця внизу, хват нарізно. 1–3 – палицю вперед (вдих); 2– палицю вгору, подивитися на неї; 4 – в.п. (видих).</p>	8–10 р.	Дихати носом. Виконувати ЗРВ в ігровій формі – козаки тренуються із шаблею. Чітко під рахунок тренера виконувати всі вправи. Не кидати гімнастичну палицю, тримати зручно та міцно.
<p>2) „Козачата нахиляються з шаблями“. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою. 1 – нахил уперед (видих); 2 – в.п. (вдих); 3–4 – те ж саме назад.</p>	8–10 р.	Під час нахилів уперед і назад ноги не згинати. Міцно тримати гімнастичну палицю. Не рухати ногами.
<p>3) „Козачата утримують рівновагу тіла“. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою. 1 – поворот тулуба ліворуч (видих), 2 – в.п. (вдих), 3–4 – те саме повторити в інший бік.</p>	8–10 р.	Повертаючись, п’ятки від підлоги не відривати та ноги з місця не зрушувати. Палицю міцно тримати на плечах. Гімнастичну палицю ложити на підлогу тихо, міцно тримати. Під час нахилів ноги не згинати, не рухати.
<p>4) „Козачата кладуть шаблі на землю“. В.п. – вузька стійка, палиця внизу. 1 – нахил уперед, палицю на підлогу; 2 – випрямитися, руки вгору назовні, подивитися на руки; 3 – нахил уперед, узяти палицю; 4 – в.п.</p>	8–10 р.	Під час присідань на носочках, гімнастичну палицю не нахиляти та утримувати рівновагу тіла. Хват руками не змінювати.
<p>5) „Козачата присідають із шаблями“. В.п. – палиця спереду вертикально на підлозі, хват двома руками за кінець. 1–2 – присід; 3–4 – в.п.</p>	20 р.	Коліна не згинати. Руки з гімнастичною палицею не опускати. Махи ніг робити під рахунок.
<p>6) „Козачата піднімають ноги“. В.п. – палицю вперед, хват нарізно. 1 – махом правої ноги торкнутися носком гімнастичну палицю; 2–4 – в.п.; 3 – махом лівої ноги торкнутися носком гімнастичну палицю.</p>	8–10 р.	Стежити, щоб було положення випаду. Утримувати рівновагу тіла.
<p>7) „Козачата втримують рівновагу“. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця позаду. 1 – крок правою ногою вперед до положення випаду лівою, прогнутися (видих), 2–4 – в.п. (вдих). 3 – крок лівою ногою вперед до положення випаду правої, прогнутися (видих).</p>	8–10 р.	
<p>8) „Козачата стрибають“. В.п. – стійка, руки на поясі, палиця на підлозі ліворуч.</p>	24 р.	Дивитися вперед. Руки не опускати. Не настрибувати на гімнастичну палицю.

<p>1–3 – стрибок ліворуч через палицю; 2–4 – стрибок праворуч через палицю. Вправа на відновлення дихання. Вимірювання ЧСС.</p>	<p>10 сек. 20 сек.</p>	<p>Робити вправу повільно. Вдихати повітря через ніс і видихати ротом. Батьки рахують.</p>
<b>Основна частина (20 хв.)</b>		
<p>Рухлива гра „<i>Искра з шабель</i>“. <i>Мета:</i> навчати дітей техніки точного удару по предмету. <i>Хід гри.</i> Дві команди шикуються в шеренгу та стають лицем один навпроти одного (козачата червонопоясники та синьопоясники). Відстань між дітьми з усіх сторін два метри. Тренер показує положення „шаблі“ перед ударом. По команді: „Готуйсь“ – діти приймають в.п. рук і ніг По команді „До бою“ – тренер йде між дітьми, розвертаючись по чергово вправо та вліво, а діти по черзі наносять удар своєю „шаблею“ (гімнастичною палицею) по „шаблі“ тренера. <i>Правила:</i> 1. Забороняється: виходити за лінії, розмовляти, кидати „шаблю“ на землю. 2. Удар наноситься тільки по „шаблі“ після зорового контакту дитини з тренером по команді „Удар“.</p>	<p>5 хв.</p>	<p align="center"><b>Схематичний малюнок</b></p>
<p>Естафета „<i>Стрибки по острівцях</i>“. <i>Мета:</i> сприяти розвитку окоміру, координації рухів, уваги, сили в руках. <i>Хід естафети.</i> Дві команди стають колонами за лінією старту. Навпроти них на майданчику тренер малює перед кожною командою 8–10 кіл (діаметр 50 см). За сигналом тренера капітани починають перестрибувати з „острівця на острівець“, намагаючись не потрапити у „воду“, а потім біжать до кеглі. Оббігши свою кеглю, дитина біжить до команди, обминаючи „острівця“ та передає естафету, торкаючись правою рукою праву руку наступного гравця. Потім капітан стає в кінці колони. Естафета закінчується тоді, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь. Виграє та команда, яка зробить менше помилок (набере менше штрафних балів) і першими будуть на фініші. Тренер показує дітям, яким способом стрибати.</p>	<p>5 хв.</p>	<p align="center"><b>Схематичний малюнок</b></p>

<p><i>Правила:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гравець отримує штрафний бал, якщо під час стрибка не попадає ногою на „купинку“.</li> <li>2. Забороняється: штовхатися, виходити за лінію, розмовляти, раніше починати стрибати, не передати естафету.</li> </ol>		
<p>Естафета „<i>На чотирьох до перемоги</i>“. <i>Варіант 1.</i> <i>Мета:</i> сприяти розвитку окоміру, координації рухів, уваги, сили в руках і ногах під час ходьби. <i>Хід естафети.</i> Дві команди стають колонами за лінією старту. Навпроти них на майданчику тренер на відстані 5–8 м ставить два орієнтири. За першим свистком капітани стають у в.п. – повний присід. Другий – починають рухатися одночасно на руках і ногах. Обійшовши орієнтири, капітани повертаються до команди тим же самим способом. Передавши естафету (торкнутися рукою руки наступного гравця), капітан стає у кінці колони. Естафета закінчується тоді, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь. Виграє та команда, яка зробить менше помилок (набере менше штрафних балів) і першими будуть на фініші. Тренер показує дітям, яким способом рухатися.</p>	5 хв.	<p align="center"><b>Схематичний малюнок</b></p> 
<p><i>Варіант 2.</i> <i>Хід естафети.</i> Дві команди стають колонами за лінією старту. Навпроти них на майданчику тренер на відстані 5–8 м ставить два орієнтири. За першим свистком капітани стають у в.п. – повний присід. Другий – починають рухатися одночасно на руках і ногах. Обійшовши орієнтири, капітани повертаються до команди, роблячи на матах 3–5 кувирків вперед. Передавши естафету (торкнутися правою рукою праву руку наступного гравця), капітан стає в кінці колони. Естафета закінчується тоді, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь. Виграє та команда, яка зробить менше помилок (набере менше штрафних балів) і першими будуть на фініші. Тренер показує дітям, яким способом рухатися та виконувати кувирки.</p>	5 хв.	<p align="center"><b>Схематичний малюнок</b></p> 



<b>Заклучна частина (5 хв.)</b>		
Біг у повільному темпі.	30 сек.	Бути уважними.
Вправи на відновлення дихання.	30 сек.	Робити вправу повільно. Вдихати повітря через ніс і видихати ротом.
Крокування під вірш.	2,5 хв.	<i>Козаки варили юшку Та забули про петрушку. Гей – гей – гей!!! Поки думали де взять, Юшка вибігла уся! Гей – гей – гей!!!</i>
Вимірювання ЧСС.	30 сек.	Батьки рахують.
Тренер підводить підсумок.	1 хв.	Всі уважно слухають та задають запитання по суті.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
2. Патріотичне виховання [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.
3. Система патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах модернізаційних суспільних змін: навч.-метод. посіб. / авт. кол.: І. Д. Бех, К. О. Журба, В. А. Киричок та ін. – К. : Пед. думка. – 2011. – 240 с.
4. Чупрій Л. В. Патріотичне виховання в Україні: стан і перспективи / Л. В. Чупрій [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne\\_vikhovannja\\_v\\_ukran\\_stan\\_perspektivi.html](http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne_vikhovannja_v_ukran_stan_perspektivi.html).

### REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. *Patriotychne vykhovannia* [Patriotic education]. Retrieved from <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.
3. Bekh, I. D., Zhurba, K. O., & Kyrychok, V. A. (2011). *Systema patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi v umovakh modernizatsiinykh suspilnykh zmin* [The system of Patriotic education of children and studying youth in the conditions of modernization social change]. Kyiv: Pedahohichna dymka.
4. *Chuprii, L. V. Patriotychne vykhovannia v Ukraini: stan i perspektivy* [Patriotic education in Ukraine: state and prospects]. Retrieved from [http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne\\_vikhovannja\\_v\\_ukran\\_stan\\_perspektivi.html](http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne_vikhovannja_v_ukran_stan_perspektivi.html).

**Зоя Діхтяренко.**

***Патріотичне виховання молодших школярів у процесі тренувань хортингом.***

*Автором у статті актуалізується проблема патріотичного виховання молодших школярів у процесі тренувань хортингом, що сприяє винятковій можливості досягнення бажаних результатів для справжніх патріотів України. Адже, національний вид спорту України сприяє досягненню високого рівня сформованості патріотичної вихованості в кожному з описаних критеріїв, а Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2015–2019 рр. підсилює можливості хортингу, який на основі національних багатовікових традицій, що передавалися з роду в рід, від покоління до покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до*

запорозьких козаків прагне охопити всі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку тощо. Перераховані чинники (удосконалити нормативно-правову базу патріотичного виховання молоді шляхом розробки та затвердження Загальнодержавної концепції національно-патріотичного виховання молоді й інших відповідних нормативно-правових документів; створити єдиний координаційний центр під патронатом Президента України для забезпечення ефективного здійснення патріотичного виховання молоді з залученням представників відповідних міністерств і відомств, громадських організацій, ЗМІ; сприяти посиленню співпраці органів державної влади та органів місцевого самоврядування з громадськими об'єднаннями національно-патріотичного спрямування; створити механізми економічного стимулювання суб'єктів підприємницької діяльності, які здійснюють підтримку заходів неурядових організацій, спрямованих на патріотичне виховання молоді; розробити та реалізувати місцеві й галузеві програми патріотичного виховання молоді центральними й місцевими органами державної влади та органами місцевого самоврядування; активізувати інформаційно-пропагандистське забезпечення патріотичного виховання молоді шляхом розроблення рекомендацій щодо посилення патріотичної спрямованості програм радіомовлення та телебачення, матеріалів друкованих засобів масової інформації; здійснити підтримку виробництва вітчизняної кінопродукції, видання творів, постановки спектаклів, спрямованих на патріотичне виховання підростаючого покоління) сприятимуть сформованості патріотизму в громадян України.

**Ключові слова:** патріотичне виховання, молодші школярі, тренування хортингом, патріоти України, рівні сформованості патріотичної вихованості, критерії, Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді, національні багатовікові традиції.

**Zoya Dihtyarenko.**

***Patriotic education of junior purples in the training process of Horting.***

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskooho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

*The author considers in the article a problem of patriotic education of junior pupils within the training process of Horting that gives an exceptional possibility in achievement of targeted results for real patriots of Ukraine. However the national kind of sport in Ukraine can help in achievement of a high level of patriotic education for all mentioned criteria. Moreover the national-patriotic concept of children and youth education for 2015–2019 enhance the possibilities of Horting that has an objective to cover all layers of Ukrainian society from little children up to the aged people on the background of the ancient long-lasting traditions that were handed over from generation to generation, from Sarmatian to the knights of Kievan Rus and then to the Cossacks of the Zaporozhian Sich. The following factors will surely help in formation of patriotism among Ukrainian people, they are: improvement of the regulatory basis for patriotic education of youth through the development and approval of the National Concept for national-patriotic education of youth and other relevant legal documents; creation of a single coordination centre under the patronage of the President of Ukraine and with participation of representatives of the relevant ministries and departments, public organizations and mass media to ensure the effective implementation of patriotic education of youth; provision of cooperation between the State, Regional and Municipal governmental organizations as well as the national-patriotic non-governmental organisations; creation of the mechanisms for economic incentives for businesses entities supporting the activities of non-governmental organizations aimed at patriotic education of youth; development and implementation of local branch programs of patriotic education of youth by the state, regional and municipal governmental authorities; intensification of the informational and propagandist provisions of patriotic education of youth by developing recommendations for strengthening of patriotic*

*orientation of mass mediasources such as television programs, radio broadcasting and printed media; support of the national film production, publication of writings, organisation of performances, which have and objective of patriotic education of the younger generation.*

**Key words:** *patriotic education, younger pupils, training of Horting, patriots of Ukraine, level of patriotic education, criteria, concept of national-patriotic education of children and youth, national long-lasting traditions.*

**Зоя Дихтяренко.**

***Патриотическое воспитание младших школьников в процессе тренировок хортингом.***

*Автором в статье актуализируется проблема патриотического воспитания младших школьников в процессе тренировок хортингом, что способствует исключительной возможности достижения желательных результатов для настоящих патриотов Украины. Ведь, национальный вид спорта Украины способствует достижению высокого уровня сформированности патриотической воспитанности в каждом из описанных критериев, а Концепция национально-патриотического воспитания детей и молодежи на 2015–2019 гг. усиливает возможности хортингу, который на основе национальных многовековых традиций, которые передавались из рода в род, от поколения к поколению от времен сарматов до Киевской Руси, а дальше к запорозьким казакам стремится охватить все версты населения Украины от маленьких детей к людям пожилого возраста и т.п. Перечисленные факторы (усовершенствовать нормативно-правовую базу патриотического воспитания молодежи путем разработки и утверждения Общегосударственной концепции национально-патриотического воспитания молодежи и других соответствующих нормативно-правовых документов; создать единый координационный центр под патронатом Президента Украины для обеспечения эффективного осуществления патриотического воспитания молодежи с привлечением представителей соответствующих министерств и ведомств, общественных организаций, СМИ; способствовать усилению сотрудничества органов государственной власти и органов местного самоуправления с общественными объединениями национально-патриотического устремления; создать механизмы экономического стимулирования субъектов предпринимательской деятельности, которые осуществляют поддержку мероприятий неправительственных организаций, направленных на патриотическое воспитание молодежи; разработать и реализовать местные и отраслевые программы патриотического воспитания молодежи центральными и местными органами государственной власти, органами местного самоуправления; активизировать информационно-пропагандистское обеспечение патриотического воспитания молодежи путем разработывания рекомендаций относительно усиления патриотической направленности программ радиовещания и телевидения, материалов печатных средств массовой информации; осуществить поддержку производства отечественной кинопродукции, издания произведений, постановки спектаклей, направленных на патриотическое воспитание подрастающего поколения) будут способствовать сформированности патриотизма у граждан Украины.*

**Ключевые слова:** *патриотическое воспитание, младшие школьники, тренировки хортингом, патриоты Украины, уровни сформированности патриотической воспитанности, критерии, Концепция национально-патриотического воспитания детей и молодежи, национальные многовековые традиции.*

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА НА ЗАСАДАХ ХОРТИНГУ  
В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

**Актуальність.** Одним із основних завдань, визначених Законом України „Про дошкільну освіту“, є: збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. У статті 11 зазначено, що дошкільний навчальний заклад забезпечує реалізацію права дитини на здобуття дошкільної освіти, її фізичний, розумовий і духовний розвиток, соціальну адаптацію та готовність продовжувати освіту. Дошкільний навчальний заклад: створює безпечні та нешкідливі умови розвитку, виховання та навчання дітей, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я відповідно до санітарно-гігієнічних вимог та забезпечує їх дотримання; формує у дітей гігієнічні навички та основи здорового способу життя, норми безпечної поведінки; сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, розумовому, психологічному і фізичному розвитку дітей тощо [3].

У Законі України „Про охорону дитинства“ в статті 2 записано, що законодавство про охорону дитинства ґрунтується на Конституції України (254к/96-ВР), Конвенції ООН про права дитини (995/021), міжнародних договорах, згода на обов'язковість яких надана Верховною Радою України, і складається з цього Закону, а також інших нормативно-правових актів, що регулюють суспільні відносини у цій сфері. Завданням законодавства про охорону дитинства є розширення соціально-правових гарантій дітей, забезпечення фізичного, інтелектуального, культурного розвитку молодого покоління, створення соціально-економічних і правових інститутів з метою захисту прав та законних інтересів дитини в Україні. У статті 4 „Система заходів щодо охорони дитинства“ в Україні передбачено: забезпечення належних умов для охорони здоров'я, навчання, виховання, фізичного, психічного, соціального, духовного та інтелектуального розвитку дітей, їх соціально-психологічної адаптації та активної життєдіяльності, зростання в сімейному оточенні в атмосфері миру, гідності, взаємоповаги, свободи та рівності тощо [5].

У Законі України „Про фізичну культуру“ в статті 4 „Засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту“ зазначено, що державна політика у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах: визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; забезпечення безпеки життя та здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, учасників та глядачів спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів тощо [4].

На виконання Закону України „Про дошкільну освіту“ розроблено оздоровчий хортинг для дітей дошкільного віку (від 3 до 6 (7) років), що враховує: загальні особливості вікового періоду, характеристики психологічного віку дитини, відмінності хлопчиків і дівчаток, особливості характеру нервової або занадто рухливої дитини, для поліпшення виховної роботи має до застосування відповідно підготовлений і розроблений перелік цікавих художніх творів, творів образотворчого мистецтва, дитячий музичний репертуар, репертуар спортивних ігор, ігор-забав, театралізацій, навчально-методичні посібники та іншу літературу. У застосуванні фізичних вправ системи хортингу для дошкільних навчальних закладів беруться до уваги: вікові можливості дитини; завдання розвитку; організація життєдіяльності та допоміжні умови тощо [2].

Отже, фізичне виховання дошкільників – одне з найважливіших напрямів сучасної дошкільної освіти. Його пріоритетність визначається чинними нормативно-правовими документами: Законами України „Про дошкільну освіту“, „Про охорону дитинства“, „Про фізичну культуру“ та ін. та хортингом – національним видом спорту України.

**Мета статті** – опис практичної діяльності ДНЗ № 550 м. Києва щодо проведення фізкультурно-оздоровчої роботи на засадах хортингу.

**Виклад основного матеріалу практичного дослідження.** У фізичному розвитку дітей ДНЗ № 550 орієнтується: на об'єднання зусиль педагогів і сім'ї щодо охорони життя, збереження і зміцнення дитячого здоров'я, підвищення опорності організму

негативним чинникам зовнішнього середовища, формування у дітей системи уявлень про власний організм, здоровий спосіб життя, на засоби ефективного впливу на стан здоров'я і фізичного розвитку, на засвоєння життєво важливих рухових умінь і навичок, фізичних якостей малят, а також на оптимізацію рухової активності дошкільників у процесі організації їхньої життєдіяльності. Реалізація даної мети вирішується розв'язанням комплексу наступних завдань:

**Оздоровчі завдання:**

1. Охорона життя та зміцнення здоров'я дітей.
2. Формування правильної постави та розвиток усіх груп м'язів.
3. Підвищення рівня стійкості організму до впливу несприятливих чинників навколишнього середовища.
4. Спонування дітей до самостійного використання добре знайомих видів і способів загартування вдома і в дитячому садку.

**Освітні завдання:**

1. Формувати уявлення про своє тіло, про необхідність збереження свого здоров'я.
2. Опанувати різні життєнеобхідні рухи – ходьби, бігу, стрибків, лазіння.
3. Збільшувати запаси рухових навичок і вмінь за рахунок розучування спортивних вправ й ігор із елементами спорту.
4. Формувати культурно-гігієнічні навички.
5. Розширювати знання дітей про розмаїття фізичних і спортивних вправ.

**Виховні завдання:**

1. Розвивати у дітей інтерес до різних видів рухової діяльності (навчальної, ігрової, трудової тощо).
2. Підвищувати рівень довільності дій дітей.
3. Розвивати у дітей наполегливість і витримку при досягненні мети, прагнення до якісного виконання рухів.
4. Розвивати доброзичливі відносини з однолітками в процесі спільної рухової діяльності.
5. Виховувати любов до спорту.
6. Формувати позитивні моральні та вольові риси характеру.

**Сукупність організаційних форм роботи, які впроваджуються в освітній процес, становлять:** заняття з фізичної культури (проводяться двічі на тиждень за загальним розкладом занять у приміщенні або на майданчику (у період із квітня по жовтень за належних погодних умов і тричі на тиждень під час прогулянок); фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинка, фізкультпаузи, загартувальні процедури); різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята та розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, Дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання).

При проведенні різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи педагоги закладу дотримуються рекомендацій щодо їх тривалості, насиченості динамічним компонентом, враховують індивідуальні показники стану здоров'я, самопочуття дітей.

**У садочку здійснюється повний комплекс оздоровчо-загартовувальних заходів.**

**Традиційні:** ходіння босоніж улітку по скошеній траві, камінцях; гігієнічні водні процедури; гімнастика пробудження; масаж рефлекторних зон стопи, використовуючи „доріжки здоров'я“; проведення дотикового масажу; вправи на формування правильної постави; гімнастика для очей; пальчикова гімнастика; масаж долоньок горіхами, каштанами; повітряні процедури; вітамінотерапія: вживання в їжу часнику, цибулі, фруктів, овочів.

**Нетрадиційні:** ароматерапія; фітотерапія; дихальна гімнастика; психокорекція (казкотерапія, кольорова терапія, сміхотерапія, психогімнастика).

Загартовування є обов'язковою складовою здорового способу життя. Загартовувати – значить зробити організм фізично й морально міцним, стійким, витривалим. Основні засоби загартовування: повітря, сонце, вода, ходіння босоніж,

самомасаж. Загартовування має стати невід'ємною часткою режиму дня дитини. Основними компонентами режиму дня є: сон; перебування на свіжому повітрі (прогулянки); ігрова діяльність; заняття; відпочинок; вживання їжі; особиста гігієна.

Правильним режим дня вважається лише тоді, коли він попереджає розвиток втоми, підвищує загальну опірність організму. У щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології.

З перших днів приходу у дитячий садок дітей потрібно привчати до правильної постави. Лікувально-корекційна гімнастика – найкращий засіб для виправлення порушень постави.

**Корекційна гімнастика при кіфозі (сутулості).**

1. Вправа в присіді (дитина повільно присідає, ковзаючи спиною по стінці).
2. Підтягування, піднімаючись на носки.
3. Нахили корпусу вперед із прогинанням спини.
4. Вправа „Ластівка“ (лежачи на животі, руки вздовж тулуба, відірвати ноги від підлоги).
5. Вправа „Човник“ (лежачи на животі, руки відвести назад, ноги відірвати від підлоги, погойдатися на животі).
6. Вправа „Рибка“ (лежачи на животі, руки в замок ззаду, відірвати ноги від підлоги).
7. Стоячи на колінах, руки ззаду в замок, відводити руки назад до зведення лопаток.
8. Лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях під підборіддям, підніматись на руках.

**Корекційна гімнастика при сколіозі (боковому викривленні хребта).**

1. Підтягування рук вгору, пальці в замок.
2. Нахили вперед із прогнутою спиною.
3. Присідання з прямою спиною.
4. Вправа „Човник“ (лежачи на животі, руки відвести назад, ноги відірвати від підлоги, погойдатися на животі).
5. Вправа „Велосипед“ (лежачи на спині, імітувати їзду на велосипеді).
6. Вправа „Кішка“ (дитина, стоячи на колінах і спираючись на руки, вигинає спину дугою).
7. Вис на гімнастичній драбині обличчям до стінки.
8. Лежачи на животі, витягуватись, тримаючись за гімнастичну драбину.
9. Потягування, лежачи на спині та животі.
10. Вправа „Маятник“ (погойдування тулуба ліворуч, праворуч).
11. Сидячи у позі „лотос“ дотягнутися правим ліктем до лівого коліна і навпаки.
12. Лежачи на спині, розвести руки по підлозі, утворивши коло.

**Корекційна гімнастика при лордозі (сідлоподібна спина).**

1. Підтягування рук вгору.
2. Нахили вперед із захопленням руками гомілковостопних суглобів (руки, ноги прямі).
3. Вправа „Велосипед“ (лежачи на спині, імітувати їзду на велосипеді).
4. Навперемінне згинання ніг у колінах із підтягуванням до голови.
5. Лежачи на спині, руки за голову, піднімати прямі ноги вгору.
6. Вис на гімнастичній драбині обличчям до стінки.
7. Лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях на рівні грудей, підніматись на лікті, голову опустивши вниз.

**Корекційна гімнастика при плоскостопості.**

В окремих випадках використовують масаж стоп і гомілок.

1. Колові обертання стоп.
2. Згинання, розгинання стоп.
3. Захоплення дрібних предметів пальцями ніг.
4. Ходьба та присідання на носках.
5. Кочення стопами палиці (поперек).
6. Ходьба по палиці „ялинкою“.

7. Стіжка та ходьба на зовнішніх сторонах стопи.
8. Бокові повороти стоп.
9. Ходьба на носках і п'ятках.
10. Стрибки на носках, просуваючись уперед.
11. Стрибки зі скакалкою.

Сьогодні модно вживати поняття „здоров'язбережувальні технології“. Популярними інноваційними оздоровчими технологіями в ДНЗ є: фітболгімнастика, вправи на тренажерах, ритмічна та художня гімнастика, гімнастика ушу, пальчикова гімнастика (вправи, ігри, картинки), дихальна та звукова гімнастика, гімнастика для м'язів очей, імунна гімнастика, психогімнастика (вправи, етюди, пантоміми) тощо.

Традиційними в нашій дошкільній установі стали спортивні свята разом із батьками „Тато, мама, я – спортивна сім'я“, участь батьків у роботі спортивних гуртків: „Весела аеробіка“, „Хатха-йога“ – цікаво та корисно“, тренінгові заняття з використанням спортивних і зміцнювальних вправ для батьків. У батьківських куточках кожної групи висвітлюється інформація про особливості фізичного та психічного розвитку дітей різного віку, про особливості фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми даної вікової групи. В осінній період проводиться *тиждень фізкультури*.

#### **Тиждень фізкультури (старша група).**

**Девіз:** „Здорова дитина – здорова родина, здорова родина – щаслива країна“.

**Мета:** формування у дітей дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя, валеологічний світогляд; викликати емоційно-позитивне відношення до гри, до змагань, до занять спортом (хортинг), прогулянок на природі; залучення батьків до занять спортом і дбайливе ставлення до власного здоров'я.

#### **План проведення тижня фізкультури**

**Стінгазета:** „Хортинг – національний вид спорту України“.

**День „Чистюль“ (понеділок).**

**Девіз:** „Чистота – успіх здоров'я!“

#### **Ранок.**

1. Ранкова гімнастика „Лікар Айболить“ (вихователі, інструктор із фізичної культури).
2. Дидактичні ігри: „Я охайний, я здоровий“ (прибирання дітей в особистій шафі) (вихователі); „Навчимо ляльку правильно мити руки“ (вихователі).
3. Сюжетне інтегроване заняття з валеології та фізкультури з використанням нетрадиційного обладнання „Чистота – запорука здоров'я“ (інструктор із фізичної культури).

#### **Прогулянка.**

1. Бесіда з дітьми на тему: „Як були одягнені українські діти у XVIII столітті“ (вихователі).
2. Рухливі та українські народні ігри: „Мисливець і зайці“, „Переліт птахів“, „Совушка“, „Друзі городу“, „Рибаки і рибки“, „Ми веселі дітки“ (вихователі, інструктор із фізичної культури).

#### **II половина дня**

1. Гімнастика пробудження після денного сну.
2. Віночок українських народних ігор на свіжому повітрі (інструктор із фізичної культури, вихователі): „Горіхи“, „Яструб“, „Шевчик“.
3. Читання творів: „Лесина пісня“ (Євгеній Білоусов), „Тьотя Бегемотя“ (Юрія Бедрика) (вихователі).
4. Поради старшої медичної сестри для батьків „Як зміцнити імунітет дитини вдома“.

**День „У садочок за здоров'ям“ (вівторок).**

**Девіз:** „У здоровому тілі – здоровий дух!“

#### **Ранок.**

1. Читання та аналіз віршів-повчалочок (вихователі).
2. Ранкова гімнастика „Лікар Айболить“ (вихователі, інструктор із фізичної культури).
3. Бесіда з дітьми на тему: „Будьте здорові діти“ (вихователі).
4. Музична розвага: „Відомі пісні про здоров'я“.
5. Слухання музики П. І. Чайковського „Лялька захворіла“ (музичний керівник).

***Прогулянка.***

1. Бесіда з дітьми на тему: „Як зародився хортинг – національний вид спорту України“ (вихователі).
2. Віночок українських народних ігор на свіжому повітрі (інструктор із фізичної культури, вихователі): „Павучок“, „Ворони“, „Журавель“, „Мишка і котик“.
3. Трудова діяльність: трудові доручення – прибирання території ігрової зони.

***II половина дня.***

1. Гімнастика пробудження після денного сну.
2. Гурткова робота „Малятко-здоров’ятко“ згідно плану (керівник гуртка, вихователі).
3. Ігрова діяльність: дидактична гра „Оленка захворіла“, сюжетно-рольова гра „Лікарня“.
4. Консультація вихователя з батьками „Наші охайні малюки“.

**День „Ми веселі дітлахи“ (середа).**

**Девіз: „Я вдома і в садку з фізкультурою дружу!“**

***Ранок.***

1. Ранкова гімнастика з повітряними кульками.
2. Розучування пальчикової гімнастики (вихователі).
3. Заняття з фізкультури з використанням нестандартного обладнання та нетрадиційної форми оздоровлення (фітотерапії) за сюжетом казки К. Чуковського „Федорине горе“.

***Прогулянка.***

1. Бесіда з дітьми на тему: „Декларація хортингу – національного виду спорту України“ (вихователі).
2. Спортивні естафети: „Усією групою на старт“ (інструктор із фізичної культури, вихователі).
3. Визначення жеттевої ємності легень (ЖЄЛ) (інструктор із фізичної культури, вихователі).

***II половина дня.***

1. Гімнастика пробудження після денного сну.
2. Ходьба босоніж по „Чарівні сонечка“.
3. Заняття-гра: „Овочі та фрукти – наші помічники“.
4. Віночок українських народних ігор на свіжому повітрі (інструктор із фізичної культури, вихователі): „Довга лоза“, „Блоха“.

**День „Хортинг – національний вид спорту України“ (четвер).**

**Девіз: „Хортинг – на добрі справи!“**

***Ранок.***

1. Ранкова гімнастика з гімнастичними палицями.
2. Вивчення та аналіз вірша „Український хортинг“ (вихователі).
3. Спортивне патріотично-виховне свято „На світі є одна Україна!“

***Прогулянка.***

1. Бесіда з дітьми на тему: „Успіх і скромність – філософія хортингу“ (вихователі).
2. Спортивні естафети: „Ми – діти козацького роду“ (інструктор із фізичної культури, вихователі).
3. Малюнок на асфальті (на аркуші): „Хортинг – це українське“ (вихователі).

***II половина дня.***

1. Гімнастика пробудження після денного сну.
2. Вивчення комплексу вправ дихальної гімнастики для дітей.
3. Читання оповідання: „Хто такий Хортишек?“
4. Виховна година на тему: „Ми українці, ми за українське“: запитання – відповідь; естафета; загадки; естафета; українські народні прислів’я, приказки; естафета (інструктор із фізичної культури, вихователі).
5. Консультація вихователя з батьками „Хортинг – сила і честь“.

**День „Ми веселі дітлахи“ (п’ятниця).**

**Девіз: „Весела думка – половина здоров’я!“**

***Ранок.***

1. Ранкова гімнастика з повітряними кульками.



2. Бесіда-заняття про смачну, здорову та корисну їжу (про користь вітамінів) (вихователі).
3. Вірші, загадки, прислів'я та приказки про овочі, фрукти, вітаміни. „Де ховаються вітаміни?“ (вихователі).

***Прогулянка.***

1. Екскурсія до фруктового саду: „Маленькі туристи збираються в похід“.

***II половина дня.***

1. Гімнастика пробудження після денного сну.
2. Букет лікарських рослин (психогімнастика, етюди, ігри, вправи на медитацію) (вихователі).
3. Спортивна розвага „Сильні та спритні“ (з елементами хортингу).
4. Консультація інструктора з фізичної культури з батьками: „Спорт – це запорука здоров'я дошкільнят“.

**Орієнтовне календарне планування Дня здоров'я (старша група)  
За програмою „Стежинки у Всесвіт“ („Дитина в дошкільні роки“).  
Девіз дня: „Ми малята спритні, дужі, до здоров'я не байдужі“.**

<b>№ п/п</b>	<b>Форми, методи, засоби освітньої роботи з дітьми</b>	<b>Місце в режимі дня</b>	<b>Форма організації дітей</b>	<b>Хто планує і проводить</b>	<b>Відмітки про виконання</b>
1	Провести ранкову гімнастику з дітьми (гра „Поїзд“, пісня-гра „Буги-вуги“). <i>Програмні завдання:</i> продовжувати вчити дітей рухатися відповідно до характеру музики, відображати образи, імітаційні рухи.	ранковий прийом	фронтальна	інструктор із фізкультури	
2	Провести бесіду на тему: „Чистота та охайність“. <i>Програмні завдання:</i> закріпити в дітей уявлення про своє тіло, продовжувати формувати культурно-гігієнічні навички.	ранкові години	індивідуально-підгрупова	вихователь	
3	Розглянути з дітьми альбом „Види спорту“. <i>Програмні завдання:</i> розширити уявлення дітей про спорт, види спорту; продовжувати вчити правильно називати види спорту, спортивний інвентар; продовжувати виховувати інтерес до спорту, спортивних ігор.	ранкові години	індивідуально-підгрупова	інструктор із фізкультури	
4	Провести заняття-тренінг із валеології і БЖД: „Коли цукерка буває несмачна“. <i>Програмні завдання:</i> продовжувати формувати уявлення у дітей про необхідність збереження свого здоров'я, сформувані уявлення про зв'язок ваги тіла, здоров'я з кількістю та якістю їжі; навчати дітей правил безпечної поведінки, якщо чужі та незнайомі люди пропонують ласощі. <i>Методи і прийоми:</i> розігрування життєвих ситуацій, гра-перевірка.	1 половина дня	фронтальна	вихователь	
5	Провести комплексне заняття (фізкультура + валеологія). <i>Програмні завдання:</i> розучити нові вправи на гімнастичній лаві (стоячи на гімнастичній лаві підніматись на носки, повертатись навколо себе з різними положеннями рук; стояти на одній нозі (друга відведена назад, руки в сторони) впродовж 20-40 с; крутитись парами, тримаючись за руки, зі зміною темпу. В грі „Боулінг“ вчити кидати м'яч знизу для вибивання кеглів із лінії. Закріпити поняття про людину, будову її тіла, частини тіла, деякі зовнішні та внутрішні органи.	1 половина дня	фронтальна	інструктор із фізкультури	

6	Під час прогулянки провести: ігри-атракціони: „Вудочка“, „Кидай влучно“; ігри з елементами спорту „Боулінг“, футбол; мінізаняття з дітьми, які мають високі показники в руховій сфері, та з тими, хто відстає (вправи „Школи м'яча“); рухливі ігри: „Мишоловка“, естафета „парами“, „Веретено“. Організувати самостійну рухову діяльність дітей (рухливі ігри за бажанням, ігри з м'ячами та скакалками).	перша прогулянка	фронтальна індивідуальна підгрупова	вихователь, інструктор із фізкультури	
7	Провести рухливу гру з інтелектуальним навантаженням „Істівне-неістівне“. <i>Програмні завдання:</i> активізувати знання дітей про продукти харчування, формувати культуру харчування, тренувати навички бігу, розвивати спритність, витривалість, швидкість реакції.	ранкові години перша і друга прогулянка	підгрупова	інструктор із фізкультури	
8	Організувати настільну гру з ж-лу „Джміль“ на тему: „Щоб помічники не стали ворогами“.	ранкові години друга половина дня	підгрупова	вихователь	
9	Провести фрагмент гри-драматизації (за казкою К. Чуковського „Лікар Айболить“. <i>Програмні завдання:</i> збагачувати уявлення дітей про чинники здоров'я, виховувати зацікавленість, потребу в здоровому способі життя; формувати розуміння необхідності в лікуванні та наданні допомоги хворому.	друга половина дня	індивідуально-підгрупова	вихователь	
10	Провести хвилинки-здоровинки (горіховий масаж, ароматерапія).	упродовж дня	фронтальна	інструктор із фізкультури	
11	Організувати дискотеку на свіжому повітрі.	друга прогулянка	фронтальна	вихователь, інструктор із фізри	

**План свят, розваг, тематичних занять спортивного циклу**

<b>№ п/п</b>	<b>Зміст роботи</b>	<b>Термін виконання</b>	<b>Відповідальні</b>
1.	Спортивна розвага „Сюрпризіада“	вересень	інстр.фіз.вих, вихователі, муз. кер
2.	Дозвілля „Королівство чарівних м'ячів“	жовтень	інстр.фіз.вих, вихователі, муз. кер
3.	Спортивне свято: „стежинами здоров'я“, „Ми діти землі української“	листопад	інстр.фіз.вих, вихователі, муз. кер
4.	Розвага „Виховуємо здорову дитину“	грудень	інстр.фіз.вих, вихователі, муз. кер
5.	Дозвілля „Сильні, спритні та сміливі“	січень	інстр.фіз.вих, вихователі, муз. кер
6.	Дозвілля „Вітівки Снігової баби“	лютий	інстр.фіз.вих, вихователі, муз. кер
7.	Спортивне свято „Тато, мама, я – українська сім'я“	березень	інстр.фіз.вих, вихователі, муз. кер
8.	Розвага „Весну зустрічаємо, стрибаємо та граємо“	квітень	інстр.фіз.вих, вихователі, муз. керівник
9.	Спортивне дозвілля „Подорож із сонячним промінчиком“	травень	інстр.фіз.вих, вихователі, муз. керівник
10.	День здоров'я	щомісяця	інстр.фіз.вих, вихователі, муз. кер
11.	Тижні фізкультури	січень, квітень	інстр.фіз.вих, вихователі, муз. кер
12.	Тиждень „Гармонія руху“	жовтень	інстр.фіз.вих, вихователі, муз. кер

**Робота з батьками та педагогічним колективом**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид роботи</b>	<b>Термін виконання</b>	<b>Відповідальні</b>
1.	Консультація для педагогів: „Можливості застосування казкотерапії в процесі фізичного виховання та оздоровлення дітей“. Виступ на батьківських зборах: „Особливості організації фізичного виховання в ДНЗ“. Гурткова робота „Малютко-здоров'ятко“.	вересень	інструктор із фізичного виховання
2.	Бесіда за круглим столом: „Фізичне виховання в сучасних умовах – нестандартний підхід“	жовтень	інструктор із фізичного виховання
3.	Порадник для батьків: „Ігри для розвитку рухових навичок“.	листопад	інструктор із фізичного виховання
4.	Порадник для вихователів: „Правила організації загартування – запорука здоров'я дитини“.	грудень	інструктор із фізичного виховання
5.	Консультація для батьків: „Норми розвитку рухової активності дітей від 3 до 5 років“.	січень	інструктор із фізичного виховання
6.	Порадник для батьків і вихователів: „Які умови слід створити для вдосконалення рухової активності дітей“.	лютий	інструктор із фізичного виховання
7.	Консультація для педагогів: „Що таке година здоров'я“.	березень	інструктор із фізичного виховання
8.	Консультація для батьків: „Нетрадиційне загартування в ДНЗ“.	квітень	інструктор із фізичного виховання
9.	Бесіда: „Формування в дітей дошкільного віку свідомого ставлення до власного здоров'я“.	травень	інструктор із фізичного виховання

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок – 3-те вид., стер. – Суми : Університетська книга, 2011. – 428 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Закон України „Про дошкільну освіту“ [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <http://razom.znaimo.com.ua/docs/1124/index-29680.html>.
4. Закон України „Про фізичну культуру і спорт“ [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
5. Закон України „Про охорону дитинства“ [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>.
6. Навчально методичний кабінет [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <http://ped-kopilka.com.ua/>.

**REFERENCES**

1. Vilchkovskii, E. S., & Kurok, O. I. (2011). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku* [Theory and methods of physical education of preschool children]. Sumy: universytetska knyha.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Zakon Ukrainy „Pro doshkilnu osvitu“* [The law of Ukraine „On preschool education“]. Retrieved from <http://razom.znaimo.com.ua/docs/1124/index-29680.html>.
4. *Zakon Ukrainy „Pro fizychnu kulturu i sport“* [The law of Ukraine „About physical culture and sport“]. Retrieved from <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
5. *Zakon Ukrainy „Pro okhoronu dytynstva“* [The law of Ukraine „On protection of childhood“]. Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>.
6. *Navchalno metodychnyi kabinet* [Educational methodical office]. Retrieved from <http://ped-kopilka.com.ua/>.

**Катерина Дмитренко. Фізкультурно-оздоровча робота на засадах хортингу в дошкільному навчальному закладі.**

У статті „Фізкультурно-оздоровча робота на засадах хортингу в дошкільному навчальному закладі“ описується практична діяльність дошкільного навчального закладу № 550 м. Києва щодо проведення фізкультурно-оздоровчої роботи із залученням як виховних, так і технічних прийомів хортингу. Автор стверджує, що фізичне виховання дошкільників – одне з найважливіших напрямів сучасної дошкільної освіти. Його пріоритетність визначається чинними нормативно-правовими документами: Законами України „Про дошкільну освіту“, „Про охорону дитинства“, „Про фізичну культуру“ та ін., а також хортингом – національним видом спорту України. В роботі описано: план проведення тижня фізкультури (старша група) під девізом: „Здорова дитина – здорова родина, здорова родина – щаслива країна“; орієнтовне календарне планування Дня здоров'я (старша група); плани свят, розваг, тематичних занять спортивного циклу; роботу з батьками та педагогічним колективом.

**Ключові слова:** Закони України „Про дошкільну освіту“, „Про фізичну культуру“, „Про охорону дитинства“; хортинг, національний вид спорту України, фізкультурно-оздоровча робота, дошкільний навчальний заклад, українські народні ігри, спортивні свята, народні прикмети, приказки, прислів'я, загадки, здорова дитина, здорова родина, щаслива країна.

**Kateryna Dmytrenko. Sports and recreation activities on the basis of Horting in preschool educational institutions.**

Infant school No. 550 (Prospect Grigorenko, 20 b, Kyiv, Ukraine).

The article „Sports and recreation activities on the basis Horting in preschool educational institutions“ describes practical work in the infant school No.550 in Kyiv on conduction of sports and recreation activities involving both educational and fighting techniques of Horting. The author argues that physical education of preschool children is one of the most important directions of modern preschool education. Its high priority is determined by the current legal documents, such as the Law of Ukraine „On Pre-School Education“, the Law „On Protection of Childhood“, the Law „On Physical Culture“ etc., as well as in the statutory documents of Horting that is Ukrainiannational sport. The article provides a plan for organisation of the physical culture week (for children of senior group) under the slogan: „Healthy children – healthy family, healthy family – happy country“, as well as the timing schedule for conduction of the „Day of health“ (also for children of senior group) and scenarios for events, entertainments, thematic sports lessons and workshops for the parents and teaching staff.

**Key words:** Law of Ukraine „On Pre-School Education“, the Law „On Physical Culture“, the Law „On Child Protection“, horting, national sport of Ukraine, sports and recreation activities, pre-school, Ukrainian folk games, sports holidays, folk sayings, proverbs, riddles, healthy baby, healthy family, happy country.

**Катерина Дмитренко. Фізкультурно-оздоровительная работа на принципах хортинга в дошкольном образовательном заведении.**

В статье „Фізкультурно-оздоровительная работа на принципах хортинга в дошкольном образовательном заведении“ описывается практическая деятельность дошкольного учебного заведения № 550 г. Киева по проведению физкультурно-оздоровительной работы с привлечением как воспитательных, так и технических приёмов хортинга. Автор утверждает, что физическое воспитание дошкольников – одно из важнейших направлений современного дошкольного образования. Его приоритетность определяется действующими нормативно-правовыми документами: Законами Украины „О дошкольном образовании“, „Об охране детства“, „О физической культуре“ и др., а также хортингом – национальным видом спорта Украины. В работе описаны: план проведения недели физкультуры (старшая группа) под девизом: „Здоровый ребенок – здоровая семья, здоровая семья – счастливая страна“; ориентировочное календарное планирование Дня здоровья (старшая группа); планы праздников, развлечений, тематических занятий спортивного цикла; работа с родителями и педагогическим коллективом.

**Ключевые слова:** Законы Украины „О дошкольном образовании“, „О физической культуре“, „Об охране детства“; хортинг, национальный вид спорта Украины, физкультурно-оздоровительная работа, дошкольное учебное заведение, украинские народные игры, спортивные праздники, народные приметы, поговорки, пословицы, загадки, здоровый ребенок, здоровая семья, счастливая страна.

**СПІВВІДНОШЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ЗАГАЛЬНОЇ ТА  
СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ СПОРТИВНОЇ  
ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ЄДИНОБОРЦІВ У ХОРТИНГУ**

**Постановка проблеми.** Останнім часом спостерігається тенденція підвищення значення спортивних єдиноборств як ефективного засобу фізичного виховання населення. Високі спортивні досягнення видатних атлетів стали прикладом для молоді й показують ефективний шлях фізичного і духовного гарту. У цьому контексті вважаємо за потрібне підкреслити особливо високий виховний потенціал національного виду єдиноборств – *хортингу*. Заснований на славних військових традиціях українського народу сучасний вид спорту хортинг ідеально підходить для загальної та спеціальної підготовки військовослужбовців, підвищення рівня фізичної підготовленості й формування військово-прикладних навичок в учнів загальноосвітніх шкіл, студентів вищих навчальних закладів.

Швидке зростання популярності хортингу в Україні й у світі, спортивної майстерності хортингістів, зумовлює значне збільшення конкуренції на змаганнях міжнародного, всеукраїнського та обласного рівнів. Актуальним стає пошук нових шляхів удосконалення тренувального процесу. Одним із найбільш дієвих способів підвищення ефективності системи спортивної підготовки хортингістів є формування оптимальних алгоритмів застосування тренувальних навантажень різної спрямованості у великих, середніх і малих циклах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі оптимального співвідношення вправ різної спрямованості, а також раціонального упорядкування змісту навчання та дидактичних схем у тренувальному процесі присвячено значну кількість дослідницьких робіт. Незважаючи на часом категоричний, не притаманний науковій стилістиці тон деяких публікацій, який не можна пояснити й зайвим дискусійним запалом і методологічною та методичною важливістю досліджуваного питання для теорії і практики спорту, все-таки не можна не відзначити перспективність отриманого в останні роки наукового результату.

Проблематика циклічності тренувального процесу знайшла фундаментальне вирішення у працях Л. П. Матвеева (1977, 1991, 2005), В. М. Платонова (2000, 2004), D. Harre (1982), В. Billater (1992). На жаль, у спортивній практиці все ще зустрічається (і в останні роки ця негативна тенденція посилюється) підхід, за якого тренери, які не володіють необхідним набором знань із теорії спортивної підготовки, використовують емпіричний шлях організації тренувального процесу. Особливо багато негативу виникає при цьому в дозуванні тренувальних навантажень. На противагу емпіричному підходу, теоретична обґрунтованість уявлень про дозування навантажень і спрямованості тренувального процесу в поєднанні з даними передової спортивної практики сприяють планомірному та стабільному зростанню результатів й допомагають уникнути перенапруження, перетренованості, які значно шкодять здоров'ю спортсменів.

Упорядкування спортивного тренування за блоковим принципом пройшло теоретичну розробку та популяризацію в роботах Ю. В. Верхошанського (1988, 1998, 2005). Багато тренерів із різних видів спорту взяли на „озброєння“ цю концепцію при побудові системи підготовки спортсменів різної кваліфікації. На нашу думку, цей підхід може давати високий тренувальний ефект при підготовці спортсменів високої кваліфікації у певних видах спорту за умови врахування індивідуальних особливостей витримувати великі фізичні та психічні навантаження й використання адекватних засобів відновлення працездатності.

Значними для теорії підготовки спортсменів і спортивної практики безперечно слід вважати роботи з дослідження біологічних процесів адаптації в спорті та фізичному вихованні різних груп населення (Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшеннікова, 1988; В. М. Платонов, 1988; 2004; 2010; А. С. Солодков, 1998; В. Н. Селуянов, 2009).

Перспективним напрямком наукової думки представляється підхід до організації системи спортивної підготовки з урахуванням генетично зумовлених ритмів і темпів розвитку спортсмена в певні періоди онтогенезу (В. К. Бальсевич, 2000; 2009).

Результати пошуків нових підходів до вирішення проблеми періодизації спортивного тренування показані в роботах В. С. Ашанина (2007), А. П. Бондарчука (2005), Н. Г. Озоліна (2002).

У рамках системного підходу до багаторічного планування навчально-тренувального процесу в різних видах єдиноборств слід відзначити роботи Г. Н. Арзютова (2000), В. С. Дахновського, С. С. Лещенко (1989), А. В. Медведя (у співавторстві) (2000).

Результати наших досліджень закономірностей змагальної та тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах із застосуванням міждисциплінарної дослідницької синергетичної програми показують необхідність планування в системі спортивної підготовки спеціального тренінгу до дій в критичні, переломні моменти двобою та дають змогу говорити про можливість адекватного опису дій спортсменів у поєдинку універсальною мовою сучасної науки.

**Мета статті:** висвітлити систему планування та результати спортивної підготовки в річному тренувальному циклі спортсменів високої кваліфікації з хортингу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поєдинки в хортингу проходять із повним контактом і характеризуються високою напругою змагальної боротьби. Правила змагань дозволяють спортсменам застосовувати широкий спектр ударної та кидкової техніки, больових і задушливих прийомів, що зумовлює необхідність ретельної підготовки до кожного спортивного старту, кожної спортивної сутички. Зазвичай потрібно декілька років наполегливої кропіткої багатосторонньої підготовки для того, щоб спортсмен був у змозі демонструвати стабільні змагальні результати.

Згідно з сучасними уявленнями про планування тренувального процесу, в підготовці спортсменів-хортингістів початкового рівня слід застосовувати велику кількість вправ, спрямовану на загальне зміцнення організму та формування великого арсеналу рухових дій. Узагальнюючи дані науково-методичної літератури та власний багаторічний досвід підготовки спортсменів в ударних і комплексних видах єдиноборств, вважаємо за важливе відзначити необхідність широкого застосування у тренувальному процесі на початковому етапі спортивної підготовки різних модифікацій *колового тренування*. Варіюючи вправи та режими їх виконання, слід робити акцент на розвитку фізичних якостей відповідно до сенситивних періодів і відповідно дозувати навантаження на спортсменів. Майстерність спортивного педагога полягає в умінні зробити оптимальний підбір тренувальних вправ і визначити період, у який потрібно почати збільшувати застосування вправ спеціальної спрямованості.

Аналізуючи процес тренування висококваліфікованих спортсменів Харківської обласної федерації хортингу, слід зазначити: *по-перше*, наявність комплексного підходу до вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки; *по-друге*, ретельне планування обсягу та інтенсивності навантажень у тренувальних мікро, мезо і макроциклах. Виходячи з фундаментальних принципів теорії періодизації спортивного тренування, планування спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів-хортингістів будуватиметься з урахуванням циклічності в становленні спортивної форми та рангової значущості майбутніх змагань. Оскільки хортинг ще не став олімпійським видом спорту, система проведення змагань хронологічно впорядковується Міжнародною спортивною федерацією хортингу за принципом річної циклічності.

Річна система спортивної підготовки будується з урахуванням календаря змагань міжнародної, всеукраїнської та обласної спортивних федерацій і передбачає певне ранжування головних, другорядних і підготовчих змагань. Ранг змагань для кожного спортсмена визначається рівнем його спортивної підготовленості та кваліфікацією. Для хортингістів, членів збірної команди України, головними змаганнями є чемпіонати світу та Європи, Кубки світу та Європи; другорядними – чемпіонат і Кубок України, міжнародні турніри групи „А“; підготовчими чемпіонат і Кубок області, регіональні турніри, матчеві зустрічі. Для членів збірної команди області головні змагання – чемпіонат і Кубок України, міжнародні турніри; другорядні – чемпіонат і Кубок області; підготовчі – обласні турніри, матчеві зустрічі, клубні чемпіонати.

Виходячи з необхідності досягти максимального спортивного результату в головних змаганнях року, будується алгоритм техніко-тактичної підготовки, планується обсяг, спрямованість й інтенсивність навантажень. Згідно з сучасними уявленнями теорії спорту про організацію системи спортивної підготовки, тренувальний процес кваліфікованих спортсменів повинен носити високоспеціалізований характер. Такий підхід дозволяє формувати методика спортивної підготовки з використанням засобів і методів, які найбільшою мірою стимулюють адаптаційні процеси в організмі спортсмена та забезпечують максимальне збільшення його змагального потенціалу.

Для забезпечення високого рівня спеціалізації тренувального процесу, при плануванні річного циклу спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів-хортингістів тільки в першому макроциклі, в підготовчому періоді, планується відносно короткий загально-підготовчий етап. Це зумовлено тим, що перехідний період, який завершив попередній річний цикл спортивної підготовки, будується за принципом утягувального мезоциклу загально-підготовчого етапу підготовчого періоду. Це дозволяє, використовуючи сприятливі погодні умови, поряд із комплексним відновленням спортсмена, утримати на раніше досягнутому високому рівні його здатність витримувати великі за обсягом й інтенсивністю тренувальні навантаження. В наступних макроциклах, що починаються після контрольних-підготовчих змагань, планується тижневий відновлювальний мікроцикл, а за ним відразу слідує спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. Змагальний період складається з етапу безпосередньої підготовки до змагань і закінчується участю у змаганні. Перед головними змаганнями року планується більш тривалий етап безпосередньої підготовки до змагань.

Планування річного циклу спортивної підготовки шляхом об'єднання декількох макроциклів дозволяє забезпечити високий рівень спеціалізації тренувального процесу. Воно базується на врахуванні хвильового характеру процесів відновлення організму після тренувальних і змагальних навантажень. Необхідно зазначити, що в спорті вищих досягнень, враховуючи значний стаж спортивної діяльності, стадію спортивної підготовки, високі показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості, основу побудови системи спортивного тренування висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців повинна складати *багатоциклова схема планування тренувального процесу*.

Технологія планування спортивної підготовки передбачає обов'язкове визначення контрольних змагань, результативність виступу в яких дозволяє виявити ефективність удосконалення різних компонентів спортивної підготовленості та слугує мірою ефективності інтегральної підготовки до конкретних змагань. У зв'язку з цим ставиться завдання досягнути максимально високого рівня спортивної підготовленості до головного змагання циклу (Чемпіонат світу, України) та підвести спортсмена до стану готовності й вищих досягнень („спортивної форми“) до початку попередніх контрольних змагань і піку спортивної форми – до головного змагання циклу. Крім виділених контрольних змагань, спортсмени повинні брати участь у ряді змагань, які носять переважно підготовчий характер, у яких основними ставляться завдання

вдосконалення компонентів спортивної підготовленості в хортингу та вирішуються окремі завдання спортивної підготовки. Крім цього, на протязі всього річного циклу підготовки потрібно проводити спаринги, що моделюють різні компоненти змагальної діяльності.

Під час фізичної підготовки акцент має робитися на вдосконаленні здатності до прояву у змагальних поєдинках високих показників швидкісної витривалості та швидкісно-силових якостей. При організації тренувань широко застосовується „ударний метод“ із використанням обтяжувачів різної ваги (Ю. В. Верхошанський). Вважаємо за важливе наголосити на необхідності обов'язкового проведення спеціальної розминки перед застосуванням вищезазначеного методу та ретельного підбору вправ і дозування тренувальних навантажень для запобігання спортивного травматизму. Бігові тренування будуються за принципом часової та енергетичної відповідності змагальним поєдинкам. При здійсненні кросової підготовки застосовуються додаткові обтяження, що викликають значну інтенсифікацію обмінних процесів у організмі спортсмена. Кросова підготовка не повинна замінювати роботу спортсмена на боксерських мішках і з тренером на „лапах“, під час якої напрацьовуються найбільш результативні удари та їх комбінації, а також ефективно вдосконалюється спеціальна витривалість.

Акцент у підготовці робиться на розвитку здібностей до прояву швидкісно-силових якостей м'язових груп, що найбільшою мірою беруть участь у „коронних“ кидках і ударах. Використовується широке коло імітаційних вправ із гумовими амортизаторами, обтяжувачами. Збільшується час роботи на лапах, мішках, насипних грушах, настінних подушках. Вправи на цих спортивних снарядах одночасно сприяють удосконалення технічної майстерності хортингістів і розвитку спеціальних фізичних якостей. Значно збільшується застосування змагальних вправ і близьких до них вправ по біомеханічній структурі та енергетичному забезпеченню м'язової роботи. *Тренування в групі спортсменів потрібно комбінувати з індивідуальними тренуваннями.* Такий підхід оптимізує навантаження на спортсмена та сприяє швидкому зростанню техніко-тактичної майстерності.

#### ***Висновки.***

1. У підготовці спортсменів-хортингістів початкового рівня необхідно застосовувати широкий спектр тренувальних вправ, які сприяють зростанню показників розвитку фізичних якостей та формуванню фонду базових бойових рухів.

2. Річний цикл спортивної підготовки кваліфікованих хортингістів повинен плануватися з урахуванням закономірностей становлення спортивної форми та рівня підготовленості спортсменів.

3. Доцільним є визначення головних, другорядних і підготовчих змагань року, що дозволяє проводити необхідну корекцію тренувального процесу на відповідних етапах спортивної підготовки.

4. Тренувальний процес висококваліфікованих спортсменів у хортингу має спеціалізовану спрямованість, яка передбачає застосування великої кількості вправ, за своєю структурою схожих на змагальні вправи.

#### ***Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.***

Передбачається проведення дослідження ефективності застосування класичних методик психологічної підготовки спортсменів різного кваліфікаційного рівня в хортингу.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Поливода А. В., 2009. – 24 с.



3. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу : метод посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Поливода А. В., 2009. – 87 с.
4. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Поливода А. В., 2009. – 227 с.
5. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких казаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 48.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

#### REFERENCES

1. Bondarchuk, A. (2007). *Upravlenie trenirovochnym protsessom sportsmenov vysokoho klassa* [Management of training process high-class athletes]. Moscow: Olimpiia Press.
2. Yeremenko, E. A. (2009). *Mizhnarodna sportyvna prohrama khortynhu* [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeremenko, E. A. (2009). *Pryntsyphu vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Yeremenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Ostapenko, O., & Zubalii, M. (2000). *Kharakternystvstvo efektyvna forma fizychnoi pidhotovky zaporozkykh kozakiv* [Characterize is effective form of fitness Cossacks]. *Fizychni Vykhovannia*, 2, 48.
6. Platonov, V. N. (1997). *Obshchaia teoriia podhotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte* [General theori of training of atletes in Olympic sports]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.

**Андрій Литвиненко.**

***Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих хортингістів.***

*У статті розглянуті питання застосування вправ різної тренувальної спрямованості в хортингу з урахуванням закономірностей класичної періодизації спортивної підготовки. Аналізується проблема поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в залежності від кваліфікації спортсменів-хортингістів. Показана залежність структури спортивної підготовки від регламентуючих норм, відображених у правилах змагань із хортингу. Розкриваються основні вимоги щодо успішної змагальної діяльності, параметрів підготовленості хортингіста. Підхід (проводити тренування, як групові, так і з кожним спортсменом індивідуально) оптимізує навантаження на спортсмена та сприяє швидкому зростанню його техніко-тактичної майстерності. А для підготовки спортсменів-хортингістів початкового рівня необхідно застосовувати широкий спектр тренувальних вправ, які сприятимуть зростанню показників розвитку фізичних якостей та формуванню фонду базових бойових рухів.*

**Ключові слова:** хортинг, спортивна підготовка, змагальна діяльність, змагальні вправи, структура підготовки, техніка ведення поєдинку, підготовчий період, тренувальні засоби, фізичні якості, техніко-тактична підготовка.

**Andriy Lytvynenko.**

***Correlation between general and specialized training exercises at the annual cycle of physical training of qualified Horting athletes.***

Kharkiv National universitet radioelektroniki (Kharkiv ave. Traktorostroiteley Str. 140 B square. 51, Ukraine).

*The author considered an issue of application of different training exercises in Horting taking into account established classical periodization of the athletic training. The author provided analysis of combination of general and special physical training exercises depending on qualification of the Horting athlete. A dependence of the training structure from the regulatory standards, indicated in the rules for conduction of Horting competitions, was discussed. The basic requirements for successful competitive activities and parameters of the athletes' readiness are considered in the article. The proposed approach (applicable for both group trainings and individual trainings) optimizes the exercise load on the athlete and helps to achieve rapid growth of his technical and tactical skills. For the Hortingists-beginners it is necessary to apply a wide range of training exercises that will improve the indices of physical development and formation of basic combative moves.*

**Key words:** *horting, sports training, competitive activity, exercises, structure of training, single combat technique, preparatory period, training tools, physical qualities, technical and tactical training.*

**Андрей Литвиненко.**

***Соотношение тренировочных средств общей и специальной направленности в годичном цикле спортивной подготовки квалифицированных хортингистов.***

*В статье рассмотрены вопросы применения упражнений различной тренировочной направленности в хортинге с учетом закономерностей классической периодизации спортивной подготовки. Анализируется проблема сочетания средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от квалификации спортсменов-хортингистов. Показана зависимость структуры спортивной подготовки от регламентирующих норм, отраженных в правилах соревнований по хортингу. Раскрываются основные требования относительно успешной соревновательной деятельности, параметров подготовленности хортингиста. Подход (проводить тренировки, как групповые, так и с каждым спортсменом индивидуально) оптимизирует нагрузку на спортсмена и способствует быстрому росту его технико-тактического мастерства. А для подготовки спортсменов-хортингистов начального уровня необходимо использовать широкий спектр тренировочных упражнений, которые будут способствовать росту показателей развития физических качеств и формированию фонда базовых боевых движений.*

**Ключевые слова:** *хортинг, спортивная подготовка, соревновательная деятельность, соревновательные упражнения, структура подготовки, техника ведения поединка, подготовительный период, тренировочные средства, физические качества, технико-тактическая подготовка.*

**РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАСОБАМИ  
ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

**Актуальність.** Фізичне виховання дітей – один із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах (відповідно до Законів України „Про дошкільну освіту“, „Про фізичну культуру“). У статті 7 Закону України „Про дошкільну освіту“ з-поміж завдань дошкільної освіти наголошено на збереженні та зміцненні фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини [5]. У статті 4. Засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту Закону України „Про фізичну культуру“ зазначено, що державна політика у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя тощо.

Фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, що 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.

*Фізичне виховання різних груп населення* – напрям фізичної культури, пов'язаний із процесом виховання особи, набуття нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті [6].

*Фізичне виховання* – складова частина системи загального виховання; спеціально організований процес, спрямований на зміцнення здоров'я і загартування організму людини, гармонійний розвиток її функцій і фізичних можливостей, формування важливих рухових здібностей, навичок і вмінь. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи (гімнастика, ігри, спорт, туризм), оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода і земля) та гігієнічні чинники, які використовуються під час уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих занять і спортивно-масової роботи... [7, с. 464].

Отже, фізичне виховання спрямоване на зміцнення та збереження здоров'я, розвиток фізичних якостей, вироблення звички щоденно дотримуватися здорового способу життя, підвищення захисних сил у дитячому організмі, формування життєво важливих рухових вмінь і навичок, виховання щоденного інтересу до рухової активності тощо.

**Мета статті** – опис практичної діяльності ДНЗ № 146 м. Києва щодо реалізації здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу в дошкільному навчальному закладі.

**Виклад основного матеріалу практичного дослідження.** Дошкільний навчальний заклад № 146 санаторного типу для дітей з латентною туберкульозною інфекцією та після вилікування від туберкульозу є державною установою з безкоштовним утриманням дітей дошкільного віку. Рік заснування ДНЗ – 1985, потужність за проектом 250 місць, розрахований на 14 груп.

У програмі „Дитина“, за якою працює ДНЗ № 146 м. Києва, в розділі „Зростаємо дужими“ визначені основні завдання щодо збереження та зміцнення здоров'я дитини, а саме: усебічний розвиток, загартування, удосконалення функцій організму, підвищення фізичної та розумової працездатності; формування правильної постави, профілактика плоскостопості; оволодіння різноманітними рухами (ходьба, біг, стрибки, метання та інші); вправлення в основних рухах під час проведення спортивних ігор, розваг; розвиток рухових якостей (спритності, швидкості, сили, гнучкості, загальної витривалості), забезпечення активності, енергійності, високо тонусу; виховання позитивних моральних і вольових рис характеру та уявлень про користь занять фізичною культурою; виховання інтересу до активної рухової діяльності та формання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами [2, с. 7–8].

Ці завдання перегукуються з основною метою хортингу – прагненням охопити оздоровчим рухом всі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризувати і підвищити роль фізичної культури та спорту в повсякденному житті, залучити дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернути їх від шкідливих звичок, виховувати кожну особистість в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Фундаментом хортингу 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 спрямування [4, с. 11]. Тому його завдання збігаються із завданнями Закону України „Про дошкільну освіту“ (стаття 7): вихованням в дітей любові до України, шанобливого ставлення до родини, поваги до народних традицій і звичаїв, державної та рідної мови, національних цінностей Українського народу, а також цінностей інших націй і народів, свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля [5].

Отже, в результаті опрацювання літератури [1–3, 7–10] нами було узагальнено, які рухливі та українські народні ігри, спортивні свята, народні прикмети, приказки, загадки тощо цікаві дітям, через що їх потрібно вводити у виховальний процес у ту чи іншу пору року (ці дані дуже допомагають молодим спеціалістам).

**Осіnnий цикл:** *рухливі ігри:* „Поїзд“, „Знайди свій будинок“, „Трамвай“, „М'яч через сітку“, „Не замочи ніг“, „Переліт птахів“, „Діти і вовк“, „Ми веселі діти“, „Квач“, „Не давай м'яч“, „Снігурі і кіт“, „Вудочка“, „Чия ланка швидше збереться“, „Влуч в обруч“, „М'яч середньому“, „Передай-стань“, „До свого прапорця“; *українські народні ігри:* „Подоляночка“, „Збий булаву“, „Крутон (царівна)“, „Грушка“, „Щітка“, „Куцибаби“, „А ми просо сіяли, сіяли“, „Дуб“, „Міст“, „Латки“, „Довга лоза“, „Водоноси“, „Драбинка“, „Веретено“, „Бобер“; *спортивні розваги:* „День здоров'я“, „Тато, мама, я – козацька сім'я“; *спортивні свята:* „Ми щасливі дошкільнята“, „Веселі козачата“, „Козацькі забави“ тощо; різноманітні *естафети*.

Під час занять, свят, розваг, ігор, естафет використовуються народні прикмети, прислів'я, приказки, загадки тощо.

#### **Загадки.**

Сумно у гаях блукає, жовті шати одягає.

Золотисту стелить постіль – жде сестрицю білу в гості.

Невидимка ходить в гаї, всі дерева роздягає.

Там доорює, там сіє, трусить яблука в садах,

І малює, як уміє, на листочках і листках.

– Ну й завзята ж у роботі!

– Так за те вся в позолоті.

Хто золотом дерева вкриває, а потім його зриває?

Без пензлика, без олівця розфарбувала деревця.

Голі поля, мокне земля, дощ поливає. Коли це буває?

Жовте листячко летить, під ногами шелестить.

Сонце вже не припікає. Коли, діти, це буває?

Тремчу, тремчу – змерзаю, холодним всім вітрам

Сорочку золотую по клаптикам роздам.

Кличуть нас ліси, поля, сади дозбирати осені плоди.

Із дерев спадає листя жовте. То землею ходить місяць....

Капле з неба, дахів, стріх дощ холодний, перший сніг.

Почорнів без листя сад, що за місяць?

Золоті метелики з дерева летять,

Крильцями своїми сумно шарудять.

Сидить – зеленіє, лежить – пожовтіє, падає – почорніє.  
Без рук, без ніг і ворота відчиняє.  
Без рук, без ніг, під вікном ступає – в хату проситься.  
Ходить баба сива-сива, розсипа горох по нивам.  
То чорна, то сива по небі ходила; набив її вітер –  
Сльози розпустила.  
Летить орлиця по синьому небу, крила розкрила, сонце закрила.  
Висить сито, не руками зроблене.  
В'ється, в'ється, в небо проситься.

**Народні прикмети, прислів'я та приказки.** Весна красна квітами, а осінь – плодами. Курчат восени лічать. Осінь усьому рахунок веде. Восени – багач, а навесні – прохач. Восени і горобець багатий. Осінь каже: „Берися, бо як зима прийде, хоч і схочеш узяти, то не візьмеш“. Осінь збирає, а весна з'їдає. Осінь сумна, а весело жити. Осінь на строкатому коні їздить. У доброго хазяїна восени й соломина не пропаде. Усякому літові кінець, а осені початок. Хвали літо, коли осінь прийде. Весною горшки порожніють, а восени – повніють. В осінній час сім погод у нас: сіє, віє, крутить, мутить, припікає, поливає. Вересень весіллями багатий. Садок у вересні, що кожух у січні. Верещить вересень, що вже осінь. Як вересніє, то й дощик сіє. Весна каже – уроджу, а осінь каже – я ще погляджу. Жовтень ходить по краю та й виганяє пташок з раю. Вересень пахне яблуками, а жовтень – капустою. У жовтні гріє щип, а не піч. Плаче жовтень холодними сльозами. Жовтень хоч і холодний, та листопад його перехолодить. У жовтні з сонцем розпрощайся, ближче до печі підбирайся. Листопадовий день, що заячий хвіст. Листопад – ворота зимі. У листопаді зима з осінню бореться. Листопад вересню онук, жовтню син, а грудню рідний брат. У листопаді голо в саду. У листопаді зима на заграді. Листопад зимі ворота одчиняє. Листопад не лютий, проте питає, чи одягнутий та взутий.

**Зимовий цикл: рухливі ігри:** „Снайпери“, „Перегони на санчатах“, „Пінгвінята із м'ячем“, „Збери коштовні камінці“, „Лісова стежина“, „Прикрась ялинку“, „Упіймай сніжку“, „Два морози“, „Влучний стрілець“, „Хто далі кине“, „Знайди відмінності“; **українські народні ігри:** „Не лови гав“, „Сніжки“, „Хто швидше з'їде“, гра в калача, „Заїнька“, „Кіт та миші“; **спортивні свята:** на святого Миколая, на різдвяні свята; **спортивні розваги:** „Я здоров'я бережу, сам собі допоможу“, „Зимова спортивна „показуха“, „Зимові розваги козаків“, „Сильні дужі та спритні“ тощо; катання, ігри та перегони на санчатах і лижах, різноманітні *естафети*.

**Загадки.** Білий, як пір'їна, холодний, як крижина. Біле покривало землю обійняло. Скатертина біла землю всю накрила. Народився восени, навесні вмираю. Узимку своїм тілом землю зігриваю. Шкребу, шкребу – не вишкребу, мету, мету – не вимету. Пора прийде – він сам піде. Надворі цукром бувало, а приніс в хату – розтало. Узимку під ногами лежить, а влітку його не знайдеш. Дві дощечки, дві сестрички несуть мене з гори. Дерев'яні коні по снігу йдуть, а в сніг не провалюються. Яка вода на воді плаває? У воді родиться і води боїться. Без рук, без ніг, без молотка скує містка. Який майстер узимку через річку міст збудував? Зроду рук своїх не має – візерунки виливає. Без пензля та олівця, хто малює без кінця? Що за гість прийшов та тепло з'їв? Сніг на полях, лід на річках, хуга гуляє, коли це буває? Ішла пані в білому вбранні, як посипалось убрання – всю землю вкрило.

**Народні прикмети, прислів'я та приказки.** Сонце блищить, а мороз тріщить. Зимове сонце крізь плач сміється. Літо запасає, а зима з'їдає. Узимку літа не доженеш. Що влітку відкладеш, то взимку, як знайдеш. Страшна зима, як дров нема. Зима літо з'їдає, хоч перед ним і тікає. То сніг, то завірюха, бо вже зима коло вуха. Багато снігу – багато хліба. Зима без снігу – не буде хліба. Добрий той сніг, що вчасно ліг. Грудень землю грудить і хату студить. Грудень – не брат, а холоднеча – не сестра. Смутний грудень, як прийде студень. Грудень рік кінчає, а зиму починає. Прийшов грудень, приніс студень. У грудні сонце на літо, а зима на мороз повертають. Сумний грудень і в свято, і в будень. Січень з груднем прощається, а на лютий очі косить. Січи, не січи, коли я на печі. У січні вночі панують сови та сичі. Січень, наступає, мороз людей

обнімає. Січень січе та й морозить, а газда дрова з лісу возить. Січень не так січе, як у вуха пече. Лютий виганяє ковалів з гуті. Лютий – гострокутий. Лютий – місяць вітрів і кривих шляхів. Лютневі прикмети: метелиці та замети. Як лютий не лютий, а на весну брів не хмур. Лютневий сніг за золото дорожчий. Питає лютий, чи добре взутий. У лютому зима вперше з весною зустрічається. Лютий воду відпускає, а березень – підбирає. Лютий лютує, та весні дорогу готує. У лютому в дня більше світла, у ночі менше холоду. Лютневий сніг весною пахне.

**Весняний цикл:** *рухливі ігри:* „Пташенята у гніздечках“, „Сонечко-дощик“, „Квітучі дерева“, „Знайди свій колір“, „Саджаємо картоплю“, „Квочка і курчата“, „Квіти та вітерці“, „Зима та весна“, „Знайди свій будинок“, „Мисливець та зайці“, „Літаки“, „Міхур“, „Кролики“, „Веселий волейбол“, „Поїзд“, „У ведмедя у берлозі“, „Потанцюємо як качечки“, „Велика плутаниця“, „У цілковитій темряві“, „Вовк і коза“, „Ворони“, „Голуби“, „Вудочки“, „Гонка м'ячів“, гра у схованки, „Де постукали?“, „Кольорові автомобілі“, „До своїх прапорців“, „Кіт і миші“ та інші; *українські народні ігри:* „Гуси“, „Горобейко“, „Квочка“, „Перепічка“, „Сірий кіт“, „Кіт та миші“, „Щенята“, „Коти“, „Ми ластівки“, „Хто прудкіший“, „Горобці та горлиці“, „Зайчик“, „Дід“, „Дзвіночок“, гра в калача, „Чабан“, „Цурка“, „На баштан“; *спортивні свята:* „Весна прийшла – здоров'я принесла“, „Козацькому роду нема переводу“; *спортивні розваги:* „Міцнішими зростаймо – Україну звеселяймо“, „Здоров'я дітей – майбутнє українського народу“, „Здоров'ячко від української землі“ тощо, різноманітні *естафети*.

**Загадки.** Тане сніжок, квітне лужок, день прибуває, коли це буває? Зійшли сніги, шумить вода, земля вже квіти викида. Бує травка молода, все мертве оживає. Коли, діти, це буває? Прояснилось наверху, і земля стоїть в пуху. Я пробуджую поля, небеса і ручаї та заквітчую гаї. І усякий мене зна... Відгадали? Я... Привітанням журавля я пробуджую поля, небеса і ручаї та заквітчую гаї. Відгадали, хто вона, ця красуня чарівна? У лісах струмки пустила, землю травами встелила. Перші квіти принесла. Чарівна моя... Тільки сонечко пригріло – і розтанув килим білий. Клен радіє: певно, зна – в гості йде до нас .... Клюк! Клюк! Співа струмок й біжить з-під шапки снігу. Ріка ламає кригу. То йде ясна до нас ... Три брати ідуть по світу – від зими назустріч літу. Перший пройде – тане лід, другий пройде – всюди квіт, третій пройде – укрива землю шовкова трава! Неразлучні три брати. Не стрічався з ними ти?

**Народні прикмети, прислів'я та приказки.** А весняночка на весну каже: „Кидай сани, бери віз та поїдем по рогіз“. Весна багата водою. Весна багата на квіти, а хліба в осені позичає. Весна днем красна. Весна – наші отець і мати: хто не посіє, не буде жати. Проспиш весною – заплачеш зимою. Весна красна квітками, а осінь пирогами. Весна кличе в поле. Весна не зима – не на піч, а в поле збирайся. Весна – наша отець і мати: хто не посіє, не буде збирати. У весняну погоду і смутний веселим буває. У поле вирушай, козаче, вже весна соком плаче. У березні вже щука-риба може хвостом лід розбити. Березень березовим віником зиму вимітає, а весну в гості запрошує. Березень у зими кожуха купив, а на третій день продав. Март усіх місяців варт. У березні не байдикуватимеш – восени і на зиму до столу матимеш. У березні сім погод на дворі: сіє, віє, крутить, зверху ллє, знизу мете. Від березневих дощів земля квітне. Березень невірний: то сміється, то плаче. Марцеві хвилі – сім змін на день. Що марець не випече, то цвітень висіче. Квітневий день рік годує. Сон на зиму відклади, а діло в квітні зроби. У квітні ластівка день починає, а соловей – кінчає. Березневий дощ тішить квітень, а квітневий – людей. Квітень – переплітень, бо переплітає трохи зими, трохи літа. Квітень – з водою, а травень – з травою. Травень ліси одягає – літо в гості чекає. Май-розмай дощами нагадай. Травневий дощ, як з грибами борщ. У травні пня вбери, то красним буде. Бува погода в май: худобі їсти дай, а сам на піч тікай. Коли теплий і мокрий май, то росте жито, наче гай. Травнева роса краще вівса.

**Літній цикл:** *рухливі ігри:* „Стоніжки“, „Курочки і горошини“, „Квітник“, „Карлики та велетні“, „Кошик із фруктами“, „Де заховалася монетка“, „Дрібу-дрібудрібушечки“, „Невід“, „Прихований дзвінок“, „Подольночка“, „Швидко по місцях“, „Птахи“, „У річку гоп“, „Хто шепоче“, „Дзвін“, „Рибки“, „Гілочка“, „Біла паличка“,

„Сірий вовк“, „Баранець“, „Бездомний заєць“, „Білки, жолуді, горіхи“, „Бій півнів“, „Виклик номерів“, „Вище землі“, „Вітер“, „Флюгер“, „Влуч м'ячем у мішень“, „Мисливці і качки“; *українські народні ігри*: „Гуси-гуси“, „Редька“, „Мак“, „Огірочки“, „Бичок“, „Два скарби“, „Піжмурки“, „Довга лоза“, „Нещасний ополоник“, „Панас“, „Хрещик“, „Дідусь Макар“, „Не лови гав“, „Веретено“, „Водоноси“; *спортивні свята*: „Ми маленькі українські козачата“ – до дня захисту дітей, „Гартуємо тіло, дух і думку“ – до свята Івана Купала, „Здоров'я, спорт, краса“ – до дня здоров'я; *забави, естафети*: „Нумо дівчата, нумо хлоп'ята“, „Козацькі розваги“, „Зростаємо сильними і дужими“, „Запорожські козаки – ваша слава навіки“, „Всі ми діти козацького роду“, „Щоб козацькому роду не було переводу“, „Козацькі забави“ тощо, різноманітні *естафети*.

**Загадки.** Сонце пече, липа цвіте, вишня доспіває, коли це буває? Розквітають в луках квіти, зеленіють в лісі віти. Все зелене, молоде... за весною... Теплий довгий-довгий день, повна миска черешень. Достигає жовтий колос, демонструє коник голос. І суничка дозріває. Тож коли це все буває? В небі ластівка летить, з вітром листя шелестить. Воду п'є лелека. Сонце палить. Спека. Дозріває жито. Яка пора? Зрілі вишні у садку, і сунички у ліску, теплі дні, барвисті квіти нам дарує щедре... Дозрівають у лісах суніці. Спіють у садочку полуниці. Червоненькі жменями збираю. Хто ж фарбує ягідки? Не знаю. Їде літо на коні та й несе гарячі дні. Зацвіли пахучі липи. Як цей місяць зветься? Вирують бджоли і гудуть над білим цвітом липи. Який це місяць надворі? То ж кожен скаже ... У місяці спекотнім цім жарко дуже нам усім. Хочеться в саду побути й смакувати світлі фрукти.

**Народні прикмети, прислів'я та приказки.** Коли влітку не ходив по малину, узимку вже пізно. Садок улітку – як кожух узимку. Кому влітку холод, тому взимку голод. Літо запасас, а зима з'їдає. Літо дає коріння, а осінь – насіння. Літо зиму годує. Літом пролежиш, а зимою зі сумою побіжиш. Одне літо ліпше, ніж сто зим. Хто літом гайнує, той узимку голодує. Літом сякий-такий бур'янець – як хліба буханець. Хто влітку буде співати, той узимку буде танцювати. Хто влітку ледарює, той узимку біду чує. Що влітку вродиться, то взимку згодиться. Готуй сани влітку, а воза взимку. Буде літо, то буде й розмаїтто, а прийде зима, то й хліба нема. Червень літо зрум'янив, а липень громами розпik. Червень – рум'янець, липень – громовик, а серпень – на копи багатий. Червнєве літо ліпше від кожуха. У червні на полі густо, а в коморі пусто. У червні перша ягідка в роток, а друга – в козубок. У червні люди раді літу, як бджоли цвіту. У червні кожен кущик ночувати пустить. Червень липню серпа не готує. Червень тому зелениться, хто працювати не ліниться. У липні день одбуває, а спека прибуває. Липень-пеклиця на зиму робить, а зима з'їдає. У липні літо маківкою повито. Липень не тільки полудень літу, а й року. У липні надворі пусто, зате на полі густо. Чого липень і серпень не доварять, – того і вересень не досмажить. Серпневого дня зимовим тижнем не заміниш. У серпні серпи гріють, а вода холодить. У серпні спина мліє, а зерно спіє. Як у серпні дбаємо, так зимою маємо. Той, хто шукає у серпні холодочку, натерпиться взимку голодочку. У серпні хліборобу три роботи: і косити, і орати, і сіяти.

**Висновок.** Застосування здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу (рухливі та українські народні ігри, спортивні свята, народні прикмети, приказки, прислів'я, загадки тощо) в дошкільному навчальному закладі № 146 м. Києва спрямовано на популяризацію й підвищення ролі фізичної культури та спорту; залучення дітей до здорового способу життя; відвернення їх від шкідливих звичок; виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму, любові до своєї Батьківщини, державної та рідної мови, національних цінностей Українського народу; шанобливе ставлення до багатовікових традицій і звичаїв, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління; свідоме ставлення до себе, оточення та довкілля [4, с. 11; 5].

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок – 3-те вид., стер. – Суми : Університетська книга, 2011. – 428 с.

2. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / наук кер проекту О. В. Огнев'юк, К. І. Волинець; наук кер програмою: О. В. Проскура [та ін.] / Мін осв і наук, мол та спорту України, Головн упр осв і наук викон орг Київ міськради (КМДА), Київ ун-т ім. Б Грінченка. – 3-є вид, доопр та доп. – К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
3. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчит. фіз. культ. заг. навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Дерев'яно. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
4. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Закон України „Про дошкільну освіту“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://razom.znaimo.com.ua/docs/1124/index-29680.html>.
6. Закон України „Про фізичну культуру і спорт“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
7. Педагогічний словник / за ред. Ярмаченка М. Д. – К. : Педагогічна думка, 2001. – 516 с.
8. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. І. Поніманська. – К. : „Академвидав“ 2006. – 456 с.
9. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посіб. / О. Л. Богиніч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. – К. : Генеза, 2013. – 128 с. (настільна книжка вихователя).
10. Черненко В. Шлях до здоров'я / В. Черненко. – Сміла : Блискавиця, 2010. – 96 с.

#### REFERENCES

1. Vilchkovskii, E. S., & Kurok, O. I. (2011). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku* [Theory and methods of physical education of preschool children] (3 nd ed). Sumy: universytetska knyha.
2. Ohneviuk, O. V., Volynets, K. I., & Proskura, O. V. (Eds.). (2012). *Dytyna: Prohrama vykhovannia i navchannia ditei vid dvokh do semy rokiv* [The child : The education and training of children from two to seven years] (3 nd ed). Kyiv: Kyiv. un-t im. B. Hrinchenka.
3. Yermolova, V. M., Ivanova, L. I., & Derevianko, V. V. (2012). *Navchajemo hraiuchys* [Teach playing ]. Kyiv: Litera LTD.
4. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. *Zakon Ukrainy „Pro doshkilnu osvitu“* [The law of Ukraine „On preschool education“]. Retrieved from <http://razom.znaimo.com.ua/docs/1124/index-29680.html>.
6. *Zakon Ukrainy „Pro fizychnu kulturu i sport“* [The law of Ukraine „About physical culture and sport“]. Retrieved from <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
7. Yarmachenko, M. D. (2001). *Pedahohichni slovnyk* [Teaching dictionary]. Kyiv: Pedahohichna dumka.
8. Ponimanska, T. I. (2006). *Doshkilna pedahohika* [Preschool education]. Kyiv: Akademvydav.
9. Bohinich, O. L., Levinets, N. V., Lokhvytska, L. V., & Svarkovska, L. A. (2013). *Fizychno vykhovannia, osnovy zdorovia ta bezpeky zhyttiediialnosti ditei starshoho doshkilnoho viku* [Physical training, basics of health and life safety of senior preschool children]. Kyiv: Genesa.
10. Chernenko, V. (2010). *Shliakh do zdorovia* [Way to Health]. Smila: Blyskavitsia.

**Наталія Мурейко**

***Реалізація здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу в дошкільному навчальному закладі.***

*У статті автор спрямовує увагу на застосування здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу (рухливі та українські народні ігри,*



спортивні свята, народні прикмети, приказки, прислів'я, загадки тощо) в дошкільному навчальному закладі № 146 м. Києва. Результативність: популяризація й підвищення ролі фізичної культури та спорту; патріотичне виховання; залучення дітей до здорового способу життя; відвернення їх від шкідливих звичок; виховання особистості в дусі доброчесності, патріотизму, любові до своєї Батьківщини, державної та рідної мови, національних цінностей українського народу; шанобливе ставлення до багатовікових традицій і звичаїв, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління часів сарматів – до воїнів Київської Русі, і далі – до запорозьких козаків; свідоме ставлення до себе, оточення та довкілля.

**Ключові слова:** Закони України „Про дошкільну освіту“, „Про фізичну культуру“, оздоровчий хортинг, патріотичне виховання, програма, здоров'язбережувальні технології, збереження та зміцнення здоров'я, здоровий спосіб життя, дошкільники, рухливі та українські народні ігри, спортивні свята, народні прикмети, приказки, прислів'я, загадки.

**Nataliya Mureyko.**

**Implementation of health saving technologies by means of Horting in preschool educational institutions.**

Infant school No. 146 (Sanatorium) (Narodnogo Opolchenia Str. 9 A, Kyiv, Ukraine).

The article attracts attention to application of health saving technologies by means of Horting (including active Ukrainian folk games, sports holidays, folk sayings, folk wisdom, proverbs, riddles, etc.) in the preschool institution No. 146 in Kyiv. Achieved effect was: popularization and strengthening of the role of physical culture and sports; patriotic education; involvement of children into a healthy lifestyle; prevention of bad habits; education of the individual in the spirit of human decency, patriotism, love to the homeland, native language and national values of Ukrainian people; respectful attitude to the old traditions and customs, passed from generation to generation, from ancient Sarmatians to the knights of Kievan Rus and then to the Cossacks of the Zaporozhian Sich; development of conscious attitude to all the people around and the environment.

**Key words:** Law of Ukraine „On Pre-School Education“, Law of Ukraine „On Physical Culture“, fitness Horting, patriotic education, program, health saving technology, maintenance and strengthening of health, healthy lifestyle, preschool, active Ukrainian folk games, sports holidays, folk sayings, folk wisdom, proverbs, riddles.

**Наталія Мурейко.**

**Реализация здоровьесберегающих технологий средствами оздоровительного хортинга в дошкольном учебном заведении.**

В статье автор направляет внимание на применение здоровьесберегающих технологий средствами оздоровительного хортинга (подвижные и украинские народные игры, спортивные праздники, народные приметы, поговорки, пословицы, загадки и др.) в дошкольном учебном заведении № 146 г. Киева. Результативность: популяризация и повышение роли физической культуры и спорта; патриотическое воспитание; приобщение детей к здоровому образу жизни; отвлечение их от вредных привычек; воспитание личности в духе доброчесности, патриотизма, любви к своей Родине, государственному и родному языку, национальных ценностей украинского народа; уважительное отношение к многовековым традициям и обычаям, которые передавались из рода в род, от поколения в поколение времен сарматов – к воинам Киевской Руси, и далее – до запорожских казаков; сознательное отношение к себе, окружению и окружающей среде.

**Ключевые слова:** Законы Украины „О дошкольном образовании“, „О физической культуре“, оздоровительный хортинг, патриотическое воспитание, программа, здоровьесберегающие технологии, сохранение и укрепление здоровья, здоровый образ жизни, дошкольники, подвижные и украинские народные игры, спортивные праздники, народные приметы, поговорки, пословицы, загадки.

**НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДЛЯ МЕТОДИСТІВ РАЙОННИХ  
ВІДДІЛІВ ОСВІТИ ІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ  
ТЕХНОЛОГІЇ (У СИСТЕМІ „ХОРТИНГ“)**

**Постановка проблеми.** Стан здоров'я населення в Україні наразі є одним із найвищих державних пріоритетів, оскільки здоров'я є найпершою необхідною умовою успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї та виховання дітей. Від ставлення людини до здоров'я багато в чому залежить його збереження та зміцнення. Сьогодні здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Знайти своє місце в мінливому світі, виявити здібності, мати життєву перспективу, стати корисною суспільству може тільки та людина, яка фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена, має духовну основу. Навчити дітей берегти та зміцнювати своє здоров'я – один із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти.

**Мета статті** зумовлена необхідністю описати психолого-педагогічний супровід управлінської діяльності методистів районних відділів освіти з впровадження здоров'язбережувальних технологій в загальноосвітніх навчальних закладах, шляхом використання новітніх технологій, методів виховання в учнів здорового способу життя; вирішення проблеми навчання здоров'язбереженню життя та використання оздоровчих методик, які передбачають систематичний комплекс заходів, спрямованих на усвідомлення самозбереження, як однієї з основних життєвих цінностей.

**Основним завданням** дослідження є забезпечення високого рівня готовності методистів районних відділів освіти до реалізації здоров'язбережувальних цілей навчально-виховного процесу, розроблення та впровадження в шкільну практику структурно-функціональної моделі підготовки вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій у системі методичної роботи загальноосвітнього навчального закладу. Основними документами, що визначають мету, стратегічні напрямки та завдання, на яких має бути спрямована реалізація державної політики в сфері є Указ Президента України від 26.06. 2013 „Про національну стратегію розвитку освіти на період до 2021 року“, „Державний Стандарт початкової загальної освіти“ (2011).

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема готовності вчителів до впровадження здоров'язбереження учнів знайшла своє відбиття у працях вітчизняних і зарубіжних вчених класиків педагогіки та психології, зокрема: Г. Ващенко, Я. Коменського, А. Макаренка, С. Русової, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін. Зазначена проблема, актуальна у минулому, набула ще більшої актуальності на сучасному етапі розвитку шкільної освіти. В контексті досліджуваної нами проблеми науковий інтерес становлять праці вітчизняних учених (В. Андрущенко, І. Бега, С. Гончаренка, І. Зязюна, В. Кременя, О. Киричука, С. Максименка, Н. Нічкало та ін.), які присвячені модернізації системи неперервної освіти. Вагомими є напрацювання Л. Лук'янової, С. Нікітчиної, О. Огієнко, В. Олійника, Л. Сігаєвої та ін., що висвітлюють напрями розвитку освіти дорослих в Україні. Значний внесок у розроблення теоретичних і методичних засад професійної освіти здійснили Р. Гуревич, О. Дубасенюк, О. Лавріненко, А. Нісімчук, Л. Онищук, О. Пехота, М. Солдатенко, Г. Яворська та ін. Ефективні підходи до практичного впровадження інноваційних педагогічних технологій в освітній процес розробили В. Биков, Н. Морзе, В. Сергієнко, О. Співаковський та ін. Методичні основи психолого-педагогічної підготовки вчителя розробили Л. Даниленко, А. Кузьмінський, О. Савченко, Л. Хомич та ін. Науково-методичні основи підготовки майбутніх учителів до формування здорового способу життя розкрили В. Бобрицька, В. Оржеховська, Л. Сущенко та ін. Особливості організації внутрішньошкільної методичної роботи та її роль у системі неперервної освіти висвітлені у дослідженнях І. Жерносека, Н. Клокар, М. Поташника та ін.

Дослідженню теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління приділяли увагу вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема Г. Апанасенко, Л. Горяна, О. Дубогай, С. Лапаєнко, Л. Попова та ін. Сутність валеологічної культури учнів за сучасних умов навчання розкрили Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко,

М. Гончаренко, В. Горащук, В. Грибань, С. Кондратюк та ін. Соціальні проблеми здоров'я дітей і підлітків проаналізували Л. Бойко, Ю. Науменко, Є. Неведомська та ін. Головні чинники формування здоров'язбережувального освітнього середовища у школі визначили О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клестова, К. Оглоблін та ін.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема формування та збереження здоров'я молодого покоління в Україні нині нерозривно пов'язана з медичними, екологічними та соціально-економічними умовами. Економічна криза в країні, погіршення екологічного стану, нераціональне використання природних ресурсів, поширення шкідливих звичок, насамперед дитячих – це далеко не повний перелік несприятливих явищ і процесів, які негативно позначаються на здоров'ї людини, особливо в молодому віці. Серед найпоширеніших хвороб дітей шкільного віку медики виокремлюють захворювання органів дихання, травлення, очей, ендокринної системи та опорно-рухового апарату.

Аналіз управлінської діяльності методичної практики засвідчує: значна частка захворювань у всіх учасників навчально-виховного процесу викликана недоліками методичного супроводу, спричиненими низьким рівнем готовності вчителів до застосування здоров'язбережувальних технологій. У зв'язку з цим виникає об'єктивна потреба в підвищенні формування готовності підготовки вчителів до здоров'язбереження учнів через суттєві зміни в системі загальної середньої освіти, зокрема в організації та здійсненні методичної роботи загальноосвітнього навчального закладу з питань здоров'язбереження суб'єктів освітньої діяльності.

Аналіз сучасних досліджень у галузі соціології, психології, медицини свідчить про наявність передумов формування здорового способу життя як особливої форми життєдіяльності, визначуваного як біологічними, так і соціальними чинниками, а саме: необхідністю інтеграції різних підходів до збереження здоров'я та формування здорового способу життя у екологічному просторі закладів освіти; розробкою методології впровадження здоров'язбережувальних технологій у життєвий простір молодіжного середовища; сприянням формуванню готовності педагогічних працівників різних категорій до створення доцільних педагогічних умов у навчально-виховному процесі; залученням до означеної проблеми батьків, медичних установ, громадських установ тощо.

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я та запобігання його руйнації потребує всебічного й комплексного вивчення можливостей укорінення в системі освіти всіх можливих форм формування здорового способу життя. Школа, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я дітей та молоді – недостатньо використовують свої можливості через брак практичного досвіду та нерозробленість відповідних виховних технологій. Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатнє, рівень підготовки дітей до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Учнівській молоді потрібні не лише знання, а й життєві навички, що допомагають робити життєвий вибір, досягати цілі, коригувати поведінку, оцінювати ризики, зберігати та покращувати здоров'я та якість життя. У процесі підготовки вчителів до впровадження здоров'язбережувальних технологій головним є розуміння системи організації навчально-виховного процесу. Вчителю важливо орієнтуватися в різноманітних формах, методах, конкретних прийомах, придатних для виховання здорової дитини.

Державний стандарт початкової загальної освіти передбачає виховання в учнів свідомого прагнення до ведення здорового способу життя, розвиток здатності самостійно приймати рішення щодо власних вчинків формування знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, вдосконалення фізичної, соціальної, психологічної та духовної складових здоров'я. Сьогодні стверджується давній постулат, що саме вчитель може зробити для здоров'я сучасного учня більше, ніж лікар. Важливу роль у вирішенні цього питання відіграє психолого-методичний супровід управлінської діяльності методистів відділів освіти із впровадження здоров'язбережувальних технологій. Учителі мають бути обізнані щодо науково-теоретичної, практичної суті впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти. Здоров'язбережувальні технології створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у школі й розв'язують завдання ефективною щодо збереження здоров'я дітей і вчителів організації навчально-виховного процесу.

Формування здорового способу життя – це цілеспрямований, побудований на науковій основі з урахуванням природи дитини та закономірностей розвитку особистості процес, спрямований на оволодіння знаннями, вміннями і навичками, які дають можливість максимально ефективно будувати здорове життя. Серед умов безпеки навчання важливе місце посідає режим навчальної роботи. Значний здоров'язбережувальний резерв міститься у тій його частині, яка визначається самим учителем і стосується регулювання навчального навантаження на уроці.

Урок – основна форма організації шкільного навчання на всіх його етапах. Для збереження здоров'я дітей вкрай важливо, щоб заняття відповідали всім здоров'язбережувальним умовам розумової праці та навчального спілкування.

Упровадження цих умов базується на таких *міркуваннях*: ефект здоров'язбережувальної дії на уроці визначається тим, що діти засвоюють навчальний матеріал із оптимальним для них фізичним і психічним напруженням, тобто без перевтоми; здоров'язбережувальні дії підпорядковуються можливостям і потребам учнів, пов'язаним із віковими особливостями, ключовими серед яких є: особливості функціонування систем організму в молодшому шкільному віці (через що зростає значення організації рухової активності дітей, режиму навантаження впродовж дня, тижня); особливості мотивації та пізнавальних процесів, а головне – здатність до оволодіння навчальною діяльністю; актуальність вікових потреб дітей в особистісно орієнтованому спілкуванні; здоров'язбережувальні дії здійснюються з урахуванням індивідуальних вікових особливостей дітей, які стосуються фізичного здоров'я та психічних станів.

Підготовка вчителів, професійна компетентність яких дозволяє застосовувати здоров'язбережувальні технології, має вирішальне значення у збереженні здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу закладів освіти. Слід переконати вчителів так організувати навчальний простір, щоб учні завжди дотримувались правил раціонального харчування, режиму дня, рухової активності, з дитинства піклувались про своє здоров'я. Все це вимагає комплексного аналізу освітніх потреб педагога на підставі діагностики, створення системи методичних послуг і організації процесу обслуговування освітніх запитів педагогів у впровадженні здоров'язбережувальних технологій.

Узагальнюючи теоретичний і практичний доробок у галузі здоров'язбереження учнів, слід зазначити, що недостатньо розробленими залишаються питання підготовки методистів районних відділів освіти з психолого-педагогічного супроводу управлінської діяльності із впровадження здоров'язбережувальних технологій в системі методичної роботи відділу освіти, що супроводжується загостренням суперечностей між: соціально зумовленою потребою впровадження здоров'язбережувальних технологій і недостатнім рівнем підготовки педагогічних кадрів до здоров'язбережувальної діяльності; наявним рівнем розробленості теоретичних основ здоров'язбережувальних технологій у наукових дослідженнях і їх недостатнім рівнем практичного впровадження в навчально-виховний процес школи; науково обґрунтованою доцільністю здоров'язбереження учнів і недостатнім рівнем підготовки вчителів загальноосвітнього навчального закладу до застосування здоров'язбережувальних технологій.

Основою забезпечення високого рівня готовності методистів районних відділів освіти до реалізації здоров'язбережувальних цілей навчально-виховного процесу є розроблення та впровадження у шкільну практику структурно-функціональної моделі підготовки вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій у системі методичної роботи загальноосвітнього навчального закладу.

Організація системи методичної роботи методистів районних відділів освіти потребує розроблення теоретичних і методичних засад підготовки вчителів із урахуванням чинної в Україні нормативно-правової бази щодо розв'язання проблеми збереження здоров'я дітей, а також узагальнення ефективних психолого-педагогічних підходів до практичного втілення провідних ідей здоров'язбереження учнів.

Для досягнення зазначеної мети визначено головні **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати стан вивчення проблеми здоров'язбереження дітей у педагогічній теорії і практичній діяльності в закладах освіти.

2. Визначити й обґрунтувати комплекс організаційно-методичних умов управлінської діяльності методистів районних відділів освіти до впровадження здоров'язбережувальних технологій у системі методичної роботи відділу освіти.

3. Виокремити критерії, їх ознаки та рівні готовності методистів районних відділів освіти до впровадження здоров'язбережувальних технологій у системі „хортинг“.

4. Розробити, обґрунтувати й експериментально перевірити структурно-функціональну модель підготовки методистів районних відділів освіти до впровадження здоров'язбережувальних технологій у системі методичної роботи відділу освіти.

5. Розробити навчально-методичний комплекс із підготовки методистів районних відділів освіти до впровадження здоров'язбережувальних технологій.

**Висновки.** Результати дослідження дають можливість констатувати, що якість науково-педагогічного супроводу діяльності методистів районних відділів освіти із впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі буде ефективною за умови: формування у методистів районних відділів освіти ціннісних настанов і стійких мотивацій до здоров'язбережувальної діяльності, що спонукає їх до підвищення рівня відповідних знань, умінь і навичок; реалізації комплексу психолого-педагогічної підготовки методистів районних відділів освіти до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти; спрямування роботи психологічної служби закладів освіти на формування в учнів потреби у здоровому способі життя, а також розв'язання її завдань: вивчити, як конкретна дитина пізнає та сприймає складний світ знань, соціальних відносин, інших людей і ставлень конкретного школяра; як відбувається становлення його індивідуальності. Згідно з оптимальною моделлю сучасного навчального закладу навчально-виховний процес слід організувати так, щоб кожний учасник спільної освітньої діяльності мав би можливість управляти своїм здоров'ям. Для досягнення цієї мети необхідно в усіх учнів і педагогів сформувати так зване саногенне мислення, тобто мислення, здатне управляти поведінкою так, щоб при цьому зберігалось власне здоров'я й здоров'я навколишніх.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка : Экспресс-контроль в школе и дома / В. Ф. Базарный. – М., 2005.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
3. Вітенко І. С. Основи психології / І. С. Вітенко. Вінниця : „Нова книга“, 2001 – 255 с.
4. Горяна Л. Г. Науково-педагогічні основи впровадження здоров'язбережувальних технологій у шкільні дисципліни / Л. Г. Горяна // Культура безпеки та здоров'я : науково-метод. альманах. – К. : ВІТАС. 2010. – Вип. 2. – С. 30–32.
5. Федоришин Г. М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї / Г. М. Федоришин. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2006. – 174 с.

#### **REFERENCES**

1. Bazarnyi, V. F. (2005). *Zdorovie i razvitiie rebenka: Ekspress-kontrol v shkole i doma* [Health and development of the child: Express-control in school and at home]. Moscow.
2. Vashchenko, O., & Svyrydenko, S. (2006). *Hotovnist vchytelia do vykorystannia zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii u navchalno-vykhovnomu protsesi* [Teacher readiness to use a health-saving technologies in educational process]. *Zdorovia ta fizychna kultura [Health and Physical culture]*, 8, 1–6.
3. Vitenko, I. S. (2001). *Osnovy psykhologhii* [Basics of psychology]. Vinnytsia: Nova knyha.
4. Horian, L. H. (2010). *Naukovo-pedahohichni osnovy vprovadzhenia zdoroviazberizhualnykh tekhnolohii u shkilni dystsypliny* [Scientific and pedagogical bases of health-saving technologies implementation of technology in school discipline]. *Kultura bezpeky ta zdorovia [Kultura bezpeky ta zdorovia]: Vol. 2, 30–32*. Kyiv: VITAS.
5. Fedoryshyn, G. M. (2006). *Psykhologhiia stanovlennia osobystosti u batkivskii simyi* [Psychology of becoming of personality in parent family]. Ivano-Frankivsk: Misto NB.

**Наталія Свердлик.**

**Науково-педагогічний супровід для методистів районних відділів освіти з впровадження здоров'язбережувальної технології (у системі „хортинг“).**

У даній статті показано, що якість науково-педагогічного супроводу діяльності методистів районних відділів освіти із впровадження системи „хортинг“ у навчальний

процес як здоров'язбережувальної технології буде ефективнішою за умови: формування в методистів районних відділів освіти ціннісних настанов і стійких мотивацій до здоров'язбережувальної діяльності, що спонукає їх до підвищення рівня відповідних знань та умінь; реалізації комплексу психолого-педагогічної підготовки методистів районних відділів освіти до впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти; роботу психологічної служби закладів освіти слід спрямовувати на формування в учнів здорового способу життя. Визначено основні завдання методистів районних відділів освіти: вивчити, як конкретна дитина ставиться й адаптується до складного світу знань і соціальних відносин, пов'язаних із впровадженням системи „хортинг“ як здоров'язбережувальної технології; як формується її ставлення до друзів, товаришів по школі; як відбувається становлення її індивідуальності.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології, освітні технології, фізична культура, фізкультурно-масова робота, загальноосвітні навчальні заклади, методичний супровід, рухова активність, здоров'язбережувальна компетентність, психологічний супровід, вікові особливості, фізичний розвиток.

**Nataliya Sverdlyk.**

***Scientific and pedagogical support of the methodists at district departments of education on implementation of a health saving technology (system of „Horting“).***

Department of Education (Lenina Str. 47, Monastyrtshe, Cherkasy region, Ukraine).

*This article shows that the quality of scientific and pedagogical support of the methodists at district departments of education on introduction of „Horting“ to the educational process as a health saving technology will be more effective in the next conditions: formation of the axiological attitude and stable motivation in the methodists at district departments of education to the health saving activities that encourage them to improve the relevant knowledge and skills; organization of psychological and pedagogical trainings of the methodists at district departments of education in order to introduce health saving technologies into the educational institutions; psychological work of the educational institutions should be devoted to the formation of a healthy lifestyle among students. The main task for the methodists of the district departments of education is to find out the ways how a separate child concerns and adapts to the complexity of knowledge and social relations associated with the introduction of „Horting“ as a health saving technology; how his relationship with the friends is formed; how his self-identity is established.*

**Key words:** healthy lifestyle, health saving technology, educational technology, physical culture, sports public work, general education, methodological support, physical activity, health saving competence, psychological support, age characteristics, physical development.

**Наталія Свєрдлик.**

***Научно-педагогическое сопровождение для методистов районных отделов образования по внедрению здоровьесберегающей технологии (в системе „хортинг“).***

*В данной статье показано, что качество научно-педагогического сопровождения деятельности методистов районных отделов образования по внедрению системы „хортинг“ в учебный процесс как здоровьесберегающей технологии будет более эффективной при условии: формирования у методистов районных отделов образования ценностных установок и устойчивых мотиваций к здоровьесберегающей деятельности, что побуждало бы их к повышению уровня соответствующих знаний и умений; реализации комплекса психолого-педагогической подготовки методистов районных отделов образования к внедрению здоровьесберегающих технологий в заведениях образования; работу психологической службы заведений образования необходимо направлять на формирование у учащихся здорового образа жизни. Определены основные задания методистов районных отделов образования: изучить, как конкретный ребенок относится и адаптируется к сложному миру знаний и социальных отношений, связанных с внедрением системы „хортинг“ как здоровьесберегающей технологии; как формируется его отношение к друзьям, товарищам по школе; как происходит становление его индивидуальности.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, образовательные технологии, физическая культура, физкультурно-массовая работа, общеобразовательные учебные заведения, методическое сопровождение, двигательная активность, здоровьесберегающая компетентность, психологическое сопровождение, возрастные особенности, физическое развитие.

### ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ – ІМІДЖ СУЧАСНОГО ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ (НА ЗАСАДАХ ХОРТИНГУ)

**Актуальність.** Останнім часом окреслилася стійка тенденція до погіршення здоров'я дошкільників, про що свідчать публікації в пресі, присвячені цій проблемі. Сучасні діти потребують індивідуального підходу як у фізичному вихованні, так і в оздоровчо-профілактичній роботі з ними, оскільки в окремих освітніх закладах кількість хворих на різні хвороби учнів сягає 50–80 %. Змінити цю ситуацію мають дорослі – батьки, медики, педагоги. Особливу роль відіграють дошкільні заклади, адже саме в них діти проводять більшу частину свого часу. Отже, дедалі стає очевиднішим, що важливою складовою іміджу сучасної дошкільної установи є турбота про збереження й зміцнення здоров'я вихованців, створення умов для їхнього повноцінного фізичного й психологічного розвитку. Сьогоднішні батьки мають право і можливість обирати той освітній заклад, який максимально задовольнить їхні запити щодо розвитку й виховання власної дитини. Якщо ж батьки знають про проблеми зі здоров'ям дитини, то вони цілеспрямовано обирають заклад, який якнайкраще забезпечить збереження й зміцнення здоров'я дитини, використовуючи нові технології, зорієнтовані на індивідуальні можливості й потреби вихованця. Звідси стає зрозумілою необхідність створення такого образу дошкільного навчального закладу, який би чітко й зрозуміло презентував батькам високий і якісний рівень здійснення оздоровчої діяльності й фізичного виховання дітей у ньому.

Поняття „імідж“ є багатоаспектним, тому дослідники виокремлюють різні його типи і структуру. У перекладі з французької „імідж“ означає образ.

„Імідж – характер стереотипу, що сформувався в масовій свідомості й має емоційно забарвлений образ кого-небудь або чого-небудь. Імідж відбиває соціальні очікування певних груп“. „Імідж – цілеспрямовано сформований образ, покликаний справити емоційно-психологічний вплив на когось із метою популяризації, реклами“.

Отже, імідж – це загальне враження, що створюється в людей про ту чи іншу людину, фірму, компанію, організацію, установу, заклад. Імідж завжди є соціально обумовленим, впливає на суспільну думку, результати ділової активності конкретної людини чи організації.

Чинниками формування іміджу дошкільного навчального закладу є: рух до мети – шлях формування відмінностей, що відрізняють дану установу від інших (спеціалізація, спрямованість навчального закладу тощо); виокремлення найбільш привабливих характеристик навчального закладу; активне використання символів у процесі створення візуальних характеристик (емблема, прапор, гімн); активне управління процесами масової комунікації (рекламування через виступ на телебаченні, газетні статті, випуск закладом друкованої газети); автономний вид одягу (своя форма); боротьба з негативними комунікаціями (чутками).

На думку Н. Погрібняк, формування іміджу дошкільного навчального закладу ґрунтується на таких засадових характеристиках, як особистість, репутація, сутність.

Імідж дошкільного закладу – це стихійно й цілеспрямовано сконструйований образ освітнього закладу, який покликаний завоювати суспільне визнання, довіру й симпатію батьків вихованців. Зовнішнє (батьків вихованців) і внутрішнє (персоналу) визнання закладу – переконливий показник поважного ставлення до освітньої установи. Чим більш значущою є соціальна маса, яка підтримує зв'язок із колективом дошкільного закладу, тим вищий його престиж, що є гарантією утвердження гідного іміджу дошкільної установи.

Т. Живаєва розрізняє такі складові іміджу дошкільного навчального закладу: імідж персоналу (зовнішній вигляд, культура, рівень професіоналізму, лояльність до цього закладу, комунікативні вміння, володіння техніками ділового спілкування); стиль управління, якого дотримується керівник (демократизація цього процесу, формування

команди); рівень корпоративної культури колективу (система цінностей, вірувань, переконань, правил, традицій, що існують у закладі й визначають поведінку кожного працівника); забезпечення зворотного зв'язку з батьками (батьківські збори, бюлетені, анкетування, спільна участь у святах тощо).

На нашу думку, імідж дошкільного закладу має такі складові: середовищний імідж, імідж колективу та кожного його члена зокрема, імідж завідувача [2, с. 70–72].

Імідж колективу дошкільного закладу складається з іміджу кожного члена й вихователя в першу чергу.

Імідж вихователя – це символічний образ суб'єкта педагогічної діяльності, створюваний у процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії педагога з учасниками цілісного освітнього процесу в дошкільному закладі.

Імідж керівника – це продовження іміджу його установи та навпаки. Одна з умов успіху серед громадськості – створення в її уяві іміджу керівника закладу як упевненої в собі людини, яка вмє поводитися в товаристві, не викликаючи зневаги до себе; людини, яка дотримується чотирьох основних правил спілкування: ввічливості, природності, гідності, тактовності [2, с. 75, 84].

Імідж для хортингу – багатогранне мистецтво вміння жити в гармонії з природою, стати на шлях добра; гарних думок; жити прекрасним майбутнім, а не минулим; вірити в добро; перемагати страхи, журбу, жалість до себе, образи та злість; не засуджувати та не ображати; прощати образи, але не забувати; не зациклюватися на поганих думках; бути скромним, ввічливим, вдячним, вірити в себе, в хороше, працювати з повною самовіддачею, не боятися труднощів, долати їх і перемагати; повага та вдячність; творення добра людям; щасливе життя, любов і здоров'я, а не існування; розуміння сенсу свого життя на землі, тобто такого способу життя, такого справжнього, істинного щастя, як турбота про свою душу, орієнтація на розум, істину та доброзичливість, прагнення завжди залишатися людиною, зберігти свою внутрішню гідність; йти своїм шляхом – жити в гармонії з навколишнім світом і з самим собою; отримувати радість від самого процесу життя та власних досягнень тощо. [1, с. 604–646].

**Мета статті** – опис практичної діяльності ДНЗ „Дзвіночок“ (ясла-садок) фізкультурно-оздоровчого напрямку смт. Гребінки щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей на засадах хортингу як іміджевої здоров'язбережувальної технології сучасного дошкільного закладу.

**Виклад основного матеріалу практичного дослідження.** Рік заснування дошкільного навчального закладу „Дзвіночок“ (ясла – садок) фізкультурно-оздоровчого напрямку смт. Гребінки – 1945. Потужність ДНЗ за проектом 140 місць.

Імідж сучасного дошкільного закладу обімає цілий комплекс різних засобів: *фізичні вправи* (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму), *природне середовище* (повітря, сонце, вода), *гігієнічні чинники* (режим харчування, сну, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання тощо); створення *осередку фізкультурно-оздоровлювальної активності* (гімнастична стінка, драбинка, гімнастична лава, куби, м'ячі, обручі, різні іграшки – автомобілі, візки тощо); забезпечення проведення *фізкультурно-оздоровчої роботи* (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартовувальні процедури (ходьба босоніж по глині, вологому піску, камінцях, росяній траві) та лікувальні профілактичні (ароматерапія, фітотерапія, масаж, лікувальна фізкультура, фізіотерапевтичні процедури, інгаляції із застосуванням лікарських трав, прогрівання лампою „Біотрон“ (солюкс)), *організацію рухової активності в повсякденному житті* (рухливі та українські рухливі ігри, фізичні вправи на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм), фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання) *та проведення занять з фізичної культури* (комплексні, або інтегровані, мішані, на закріплення й удосконалення рухових умінь і навичок, або тренувальні, сюжетні, ігрові, домінуючі); забезпечення *оптимальних загальних навантажень* (сукупність фізичних, психічних та емоційних навантажень) на дітей у процесі фізкультурних занять; підтримка, збереження та формування *здорового способу життя; зміцнення здоров'я та виховання морально-вольових якостей* (блоки: психологічний, навчально-виховний, фізкультурно-оздоровчий,



профілактично-лікувальний); систематичне відвідування дітьми різноманітних гуртків, а особливо фізкультурно-оздоровчого гуртка „Хортинг“. За згодою батьків і за призначенням лікаря з обов'язковим урахуванням індивідуальних показників кожної дитини проводиться система оздоровлення; робота ДНЗ спрямовується на підтримку, збереження та розвиток здорового способу життя дітей, правильної їх мотивації; дотримання принципів послідовності, систематизації та індивідуального підходу – ця важлива робота проводиться в процесі всього часу перебування дітей у дошкільному навчальному закладі і т. ін.

Фізкультурно-спортивна база налічує: один фізкультурний зал, один музичний зал, критий плавальний басейн, спортивний майданчик і групові майданчики, обладнані спортивними спорудами. Для успішного розв'язання задач із фізичного виховання фізкультурний зал обладнаний необхідним інвентарем: гімнастична стінка, лави, канати, драбини, спортивний модуль та інший інвентар (палки, обручі, м'ячі тощо), а також різноманітні посібники та іграшки. Підбір обладнання визначається програмовими завданнями. Розмір та маса інвентарю відповідає віковим можливостям дошкільника. Кількість та його склад визначається відповідно до кількості дітей, які займаються фізкультурою. Фізкультурно-спортивне обладнання розширяє можливості використання вправ, при цьому в дітей формуються різноманітні рухові навички. Для занять із фізичної культури в теплі пори року діє спортивний майданчик. Він знаходиться недалеко від групових майданчиків, що дозволяє використовувати його для самостійних занять дітей невеликими групами. На майданчику розміщене обладнання для лазіння, гри у волейбол, баскетбол, для розвитку м'язів рук, а також бігова доріжка, місця для метання та підлізання. З метою пропагування здорового способу життя в закладі оформлено фотостенд для батьків, який містить інформацію, поради стосовно фізичного виховання малюків. Музей спорту висвітлює досягнення видатних спортсменів України та спрямовує увагу малят на заняття спортом, виховує почуття патріотизму та гордості за свою країну.

**Висновок.** У дошкільному навчальному закладі „Дзвіночок“ (ясла-садок) фізкультурно-оздоровчого напрямку смт. Гребінки проводиться систематична робота (відповідно до календарного планування) щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей на засадах хортингу – імідж сучасного дошкільного закладу. Імідж нашого дошкільного закладу залежить від: іміджу колективу, іміджу керівництва, від мистецтва зберігати та примножувати фізичне, психічне, духовне здоров'я дошкільників, батьків, педагогічного колективу. Це багатогранне мистецтво якнайкраще розписане в хортингу – національному виді спорту України.

Як приклад, пропонуємо сценарій спортивного патріотичного свята „Посвята хлопців у козачата“ (для дітей середньої групи), що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я в дошкільників, їх всебічному вихованню.

### **Спортивне патріотичне свято „Посвята хлопців у козачата“**

*(для дітей середньої групи).*

**Мета:** *формувати* в дітей вміння з повагою ставитися до звичаїв і традицій козаків, толерантно звертатися до старших людей; *виховувати* у дошкільнят любов до Батьківщини, до державної символіки; *розвивати* бажання дружньо грати в ігри, проводити естафети, танцювати, співати українські народні пісні тощо.

**Обладнання:** фортепіано, гімнастичні палиці відповідно до кількості дітей, два гімнастичні обручі, різнокольорові стрічки відповідно до кількості дівчаток, дві тарілки, двадцять цукерок, шоколадні медальки та грамоти за кількістю дітей.

**Склад учасників:** ведуча – вихователь в українському одязі, в хустці, козак – чоловік у вишиванці, шароварах, діти та батьки, одягнені в українське вбрання.

**Місце проведення:** актовий зал.

*(Актівий зал прибраний українською державною символікою, вишитими рушниками, символікою Української федерації хортингу. Батьки сидять за оформленим столом із українською символікою – „Козацька рада“. Під спів батьками пісні „Ой на горі, та й жєнці жнуть“ діти заходять до актового залу, обходять один раз зал і стають півколом обличчям до батьків).*

**ВЕДУЧА:** Сьогодні, хлопчики й дівчатка,

В нас буде козацьке фізкультурне свято.

Маленьких наших хлопченят  
Посвяtimo у козачат.

*(До актового залу заходить козак).*

**КОЗАК:** Оце йшов повз садочок. Чую пісні. Дай, думаю, загляну. Чому це так весело у вас у дитячому садочку. А які ж ви гарні! Справжнісінькі козаки та козачки. Бачу, що козацькому роду нема переводу!

*(Хтось із батьків читає вірш):*

Хай, добрі люди,  
Вам щастя буде!  
Хай буде доля  
На все роздолля!  
І до того літ премного  
На любов і згоду.  
Хай не буде переводу  
Козацькому роду!

*(Двоє дітей читають вірші):*

Ми – дітвора українська  
Хлопці та дівчата.  
Хоч слабі у нас ще руки,  
Та душа завзята!

Бо козацького ми роду.  
Славних предків діти,  
І в садочку ми вчимося  
Рідний край любити.

*(Всі діти співають пісню „Казала мені мати“).*

Казала мені мати  
Раненько все вставати.  
Вмий личко, помолися,  
Чистенько приберися.  
Казала мені мати  
В садочок поспішати.  
Іди, іди не гайся,  
Розуму набирайся.  
Казала мені мати,  
Свій народ кохати.  
Та славу Україну  
Любити до загину.

*(Під бадьорий „Марш Української федерації хортингу“ діти марширують і перешиковуються в колони).*

**ВЕДУЧА:** Хлопчики й дівчатка,  
Колони підрівняйте,  
Й розминку-веселинку  
Зі мною починайте.

*(Із цими словами заходить Лікар Айболить – батько в білому халаті, під рукою великий термометр).*

**АЙБОЛИТЬ:** Доброго дня, діти!

**ДІТИ:** Доброго дня!

**АЙБОЛИТЬ:** Здоров'я в порядку!?

**ДІТИ:** Спасибі зарядці!

**АЙБОЛИТЬ:** Перед початком розминки я маю всіх вас оглянути. Попрошу всіх рівно встати та виконувати мої команди.

Всі дихайте....  
Не дихайте....  
Все в порядку, відпочивайте....  
Дружно руки піднімайте.....

Все прекрасно... опускайте...  
Нахиліться....розігніться...  
Станьте прямо... усміхніться!  
Так, я оглядом задоволений,  
Бо ніхто з дітей не хворий,  
Всі веселі та здорові,  
До розминки всі готові.

**РОЗМИНКА** з гімнастичними палицями.

*(Діти з колон утворюють коло та сідають на стільчики. Двоє дітей – хлопчик і дівчинка, читають вірші).*

Я маленька українка –  
Треба всім це знати!  
Українець є мій тато,  
Українка - мати.

Ось стою я перед вами  
Чим скажіть я не козак?  
Я козак у мами й тата,  
То й у вас хай буде так!

**КОЗАК:** А що, козаки, чи не час наших хлоп'ят у козачата посвячувати?  
*(Всі батьки разом):*

– Саме час!

**КОЗАК:** Отримавши на Раді згоду  
Батьків дітей козацького народу,  
У наше коло викликаю  
Найпершого, бо перевірити його бажаю.  
*(Хлопчики шикуються у дві колони).*

**ВЕДУЧА:** Перш ніж будете змагатись,  
Вам потрібно привітатись.

**1-а команда:** Нехай знає рідна мати – вільна Україна,  
Козаки ми ще маленькі – зате гідна зміна.

**2-а команда:** Ми малі, та всі ми друзі,  
Ми одна родина,  
А найбільша наша мати –  
Рідна Україна.

**КОЗАК:** І веселі, і завзяті  
Підростають козачата.  
А тепер прийшов вже час  
Спритність виявити в вас.  
Сміливіше, козачата,  
Вболівають хай дівчата.

**І конкурс: „ПЕРЕПРАВА“.**

**ВЕДУЧА:** Як відомо, козаки славилися своєю відважністю, сміливістю. А тут річка. Треба козакам перебраться з одного берега на другий. Ось вам ваш човен, який у козаків називався „чайка“ (гімнастичний обруч). За умовним сигналом спочатку переправляються перші двоє, потім один з них повертається за своїм товаришем, а той за наступним. Виграє команда, яка швидше переправилася та дотрималася правил.

*(Під музичний супровід діти виконують переправу).*

**ВЕДУЧА:** Дівчата, нумо, підтримайте хлопців!  
*(Дівчата виконують пісню: „Гей ви, хлопці, січовії!“)*

Гей ви, хлопці, січовії,  
Раз, два, три.  
Вже вороже серце мліє,  
Раз, два, три.  
Ви вперед ся поступайте,  
Ні на що не оглядайте.

Раз, два, раз, два, раз, два, три!

**ВЕДУЧА:** А ще козаки завжди славилися своєю силою. Це нам зараз спробують довести наші дорослі козаки. Виходьте, козаки, і покажіть приклад майбутнім козакам.

**II конкурс: „ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТА“.**

*(Перетягування каната між батьками та перетягування каната між дітьми).*

**ВЕДУЧА:** А й молодці! Змагалися наші дужі хлоп'ята до останньої крапельки сил. А зараз відпочиньте та оцініть танок дівчаток із різнокольоровими стрічками.

*(Танок дівчат із різнокольоровими стрічками).*

**ВЕДУЧА:** Козаки славилися не тільки силою, а й неабиякою спритністю.

**III конкурс: „ХОДЬБА НА РУКАХ“.**

**ВЕДУЧА:** Прошу батьків тримати своїх хлопчиків за ноги, а вони на руках мають дійти до тарілки, ротом дістати цукерку та принести до кошика своєї команди. Виграє команда, яка швидше виконає завдання та дотримається правил.

**ВЕДУЧА:** Молодці! І цей конкурс із честю витримали.

Ой чули, чули, чули,  
Ой чули, чули ви,  
Любив козак дівчину,  
І з сиром пироги.

Ох, як люблять козаки вареники з сиром! А цікаво, наші хлопчики теж люблять?  
– Хлопці, хочете вареників?

**ДІТИ:** Хочемо!

*(Дівчата співають пісню „Ой та наші хлопці вареників хочуть!“)*

**ВЕДУЧА:** Тож трошки почекайте: як наліпимо та зваримо, обов'язково всіх почастиємо. А тепер на вас чекають козацькі естафети.

**IV конкурс: „КОЗАЦЬКІ ЕСТАФЕТИ“: стрибки в мішках, двоє козаків несуть дівчинку, метання в ціль, загадування та відгадування загадок.**

**КОЗАК:** А чи знаєте ви, майбутні козаки, де жили перші козаки? Як острів той зветься? Так, Хортиця. Молодці! Від цієї назви походить назва національного виду спорту України – хортинг *(козак розповідає про звичаї на острові, про зародження хортингу, читає віри: „Український хортинг“)*.

*Український хортинг із походів,  
Від героїв – славних козаків,  
До сучасних справжніх патріотів,  
На могутніх крилах долетів.  
І тепер як вишкіл гартування,  
Що з давен дійшов до наших днів,  
Щиро залучає до навчання,  
Доньок України і синів.  
Стануть сильні як одна родина,  
Землю відбудують навіки,  
І розквітне наша Україна,  
Так, як мріяли герої-козаки!*

**V конкурс: „ХТО БІЛЬШЕ НАЗБИРАЄ НАДУВНИХ КУЛЬОК“.**

*(Батьки і хлопчики поділяться на дві команди. Діти в мішках стрибають до батьків і передають їм кульки та стрічки. Дорослі швидко надувають кульки, зав'язують їх і стрибають до хлопців, затиснувши кульки між колінами. Кульки складають в обручі. Виграє команда, яка швидше виконає завдання та дотримається правил).*

**КОЗАК:** Бачу, готові хлоп'ята стати козачатами. Але, який же то козак, що не вміє танцювати?

**VI конкурс: ТАНЦЮВАЛЬНИЙ.**

*(Учасники повинні протанцювати танок, почувши мелодію вперше (українську, вальсову, сучасну, циганську тощо)).*

**ХЛОПЕЦЬ:** Ми просим дівчаток

І весь наш гурток –

Стати із нами  
В веселий танок.

*(Танок із брязкальцями).*

**КОЗАК:** Прошу козацьку Раду

Дати мені пораду.

Хлопчаків у козачата будемо приймати чи посвячувати?

**БАТЬКИ:**

– І приймати, і посвячувати!

**КОЗАК:** Вручи ж бо, писарю,

Медалі орлятам,

Адже від сьогодні вони козачата.

*(Батьки (представники Козацької Ради) вручають хлопцям шоколадні медальки та грамоти на підтвердження того, що вони на спортивному патріотичному святі „Посвята хлопців у козачата“ стали козачатами).*

**КОЗАЧАТА:** А як же дівчата?

**КОЗАК:** А дівчат теж заслужили медалі, бо і вони від сьогодні – козачки.

*(Дівчатка співають пісню: „Я козачка твоя“).*

**КОЗАК:** Присягайте, що Україну будете любити,

Що ввіллете в неї силу, щоб розвеселити.

*(Всі разом (батьки та діти) співають пісню:*

*„А ми тую червону калину підійmemo!“)*

**ВЕДУЧА:** Козачат усіх щиро вітаємо!

Здоров'я і щастя бажаємо!

**КОЗАК:** Дорогі хлоп'ятка, дорогі дівчатка,

Прийняли сьогодні вас у козачатка.

Додасте ви сили нашому народу,

Бо козацькому роду нема переводу!

*(Дівчата співають пісню: „Гей ви, стрільці січовії...“).*

**КОЗАК:** Час мені прощатись з вами та іти до інших діток, щоб навчати їх любити й шанувати Батьківщину – рідну неньку Україну! *(козак уклоняється всім присутнім і виходить із залу).*

**ВЕДУЧА:** Ось і наше спортивне патріотичне свято: „Посвята хлопців у козачата“ завершується. Дякуємо Козацькій Раді, батькам за їхню любов до дітей, за патріотизм, повагу до українських звичаїв, за винахідливість в естафетах.

Тож до нових зустрічей! *(Предстаник Козацької Ради вітає новопосвячених у козачата і козачатка. Під урочистий козацький марш – „Марш української федерації хортингу“ всі діти виходять із актового залу).*

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
2. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Л. П. Загородня, С. А. Титаренко, Г. П. Барсуковська; за заг. ред. Л. П. Загородньої. – Суми : Університетська книга, 2011. – 272 с.

### REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Zahorodnia, L. P., Titarenko, S. A., & Barsukovska, H. P. (Eds.) (2011). *Fizychne vykhovannia ditei doskilnoho viku* [Physical education of preschool children]. Sumy: Universytetska knyha.

**Юля Шевченко.**

*Здоров'я дошкільників – імідж сучасного дошкільного закладу (на засадах хортингу).*

У статті „Здоров'я дошкільників – імідж сучасного дошкільного закладу (на засадах хортингу)“ досліджується, як залучення елементів хортингу до виховного процесу у дошкільному закладі впливає на загальний імідж закладу. Перераховано: чинники формування та складові іміджу дошкільного навчального закладу, в основу роботи якого покладено здоров'я дитини. Описуються складові іміджу хортингу – національного виду спорту України. Поняття „імідж“ розглядається як узагальнене враження, що створюється в людей про ту чи іншу людину, фірму, компанію, організацію, установу, заклад. Імідж завжди є соціально обумовленим, впливає на суспільну думку, результати ділової активності конкретної людини чи організації. Автор пропонує сценарій спортивного патріотичного свята „Посвята хлопців у козачата“ (для дітей середньої групи), що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я у дошкільників, їх всебічному вихованню.

**Ключові слова:** хортинг, здоров'я дошкільників, фізкультурно-оздоровчий напрям, імідж сучасного дошкільного закладу, імідж керівництва, імідж колективу дошкільного закладу, спортивне патріотичне свято.

**Yuliya Shevchenko.**

***Health of pre-schoolers – image of a modern pre-school institution (based on Horting principles).***

The „Ring bell“ Infant school (day nursery) with sports and recreation way of education (Pivdenna Str. 7, village Grebinky, Vasilkivskiy district, Kyiv region, Ukraine).

*In the article „Health of pre-schoolers - image of a modern pre-school institution (based on Horting principles)“, the author examines how the elements of Horting can be involved to the educational process in the infant schools and can influence on the overall image of the institution. There were indicated the factors and components that form the overall image of the infant school, which is oriented to a children health in its operation. The author describes the image components of Horting – Ukrainian national sport. The term „image“ is considered as a generalized impression created by the people in respect of a particular person, firm, company, organization, institution or establishment. The image is always socially conventional and influences onto public opinion and the results of a business activity of a particular person or organization. The author proposes a scenario of a sport patriotic holiday „Admission of boys to Cossacks“ (for the children of middle group), which promotes maintenance and improvement of health by preschool children and their all-round education.*

**Key words:** horting, preschool children, health, sports and wellness trend, modern pre-school image, image of the management, image of a pre-school stuff, sport patriotic holiday.

**Юлия Шевченко.**

***Здоровье дошкольников – имидж современного дошкольного заведения (на принципах хортинга).***

*В статье „Здоровье дошкольников – имидж современного дошкольного заведения (на принципах хортинга)“ исследуется, как приобщение элементов хортинга к воспитательному процессу в дошкольном заведении влияет на общий имидж заведения. Перечислены: факторы формирования и составляющие имиджа дошкольного учебного заведения, в основу работы которого положено здоровье ребёнка. Описываются составляющие имиджа хортинга – национального вида спорта Украины. Понятие „имидж“ рассматривается как обобщающее впечатление, которое создается у людей о том или ином человеке, фирме, компании, организации, учреждении, заведении. Имидж всегда социально обусловлен, влияет на общественное мнение, результаты деловой активности конкретного человека или организации. Автор предлагает сценарий спортивного патриотического праздника „Посвящение ребят в казачата“ (для детей средней группы), что способствует сохранению и укреплению здоровья дошкольников, их всестороннему воспитанию.*

**Ключевые слова:** хортинг, здоровье дошкольников, физкультурно-оздоровительное направление, имидж современного дошкольного учреждения, имидж руководства, имидж коллектива дошкольного учреждения, спортивный патриотический праздник.

**НАШІ АВТОРИ**

- Белан Владислав** молодший науковий співробітник Інституту проблем виховання НАПН України
- Буданов Денис** голова громадської організації „Клейнод“, тренер ДЮСШ, майстер спорту України з хортингу
- Гусєв Тарас** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедрою фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
- Діхтяренко Зоя** кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України, майстер спорту України з хортингу, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“, голова НМК УФХ, член кафедри ЮНЕСКО „Превентивна освіта і соціальна політика“
- Дмитренко Катерина** практикантка ДНЗ № 550 м. Києва Дарницького району
- Дяченко Анжела** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
- Єрмоменко Едуард** засновник хортингу – національного виду спорту України, Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій у Республіці Афганістан, Кавалер ордену Червоної Зірки
- Зубалій Микола** кандидат педагогічних наук, доктор філософії, член-кореспондент УАН, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України
- Зубалій Ніна** кандидат психологічних наук, доктор філософії, доцент кафедри практичної психології Інституту педагогіки і психології НПУ імені М. П. Драгоманова
- Івашковський Віталій** кандидат педагогічних наук, доктор філософії, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“, учасник бойових дій у Республіці Афганістан
- Коломоєць Галина** науковий співробітник відділу інноваційних і інформаційних технологій відділення стратегії розвитку освіти Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України
- Кузора Іван** президент федерації військово-патріотичного хортингу, методист управління освіти Оболонського району міста Києва, Майстер спорту України з хортингу
- Куцкір Михайло** президент місцевого осередку ВГО „УФХ“ в м. Ужгород, тренер із хортингу, психолог, учасник бойових дій у Республіці Афганістан
- Литвиненко Андрій** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету радіоелектроніки
- Мурейко Наталія** вихователь ДНЗ № 146 (санаторного типу) м. Києва Солом'янського району
- Недошак Володимир** старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету Державної податкової служби України
- Остапенко Олександр** кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України

- Оржеховська  
Валентина** доктор педагогічних наук, професор лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання НАПН України, завідувача кафедрою ЮНЕСКО „Превентивна освіта і соціальна політика“, заслужений працівник науки і техніки України
- Паращенко  
Олексій** голова благодійного фонду „Сильна нація“, замісник директора зі стратегічного розвитку Хортингу в Україні
- Присяжнюк  
Станіслав** доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання державного університету телекомунікацій
- Пустолякова  
Лариса** кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
- Ребрина  
Анатолій** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини Хмельницького національного університету, науковий кореспондент лабораторії фізичного розвитку ІПВ НАПН України, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“
- Ребрина  
Андрій** студент Інституту фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
- Рейдерман  
Юрій** кандидат технічних наук, старший науковий співробітник, доцент, доктор філософії
- Свердлик  
Наталія** методист відділу освіти Монастирищенської райдержадміністрації, аспірант кафедри філософії та освіти дорослих НАПН України
- Семененко  
Ігор** кандидат економічних наук, доцент, науковий співробітник Закарпатського регіонального центру соціально-економічних і гуманітарних досліджень НАН України
- Семигал  
Олексій** перший віце-президент УФХ, голова атестаційної колегії УФХ, майстер спорту України з хортингу
- Сичов  
Сергій** доктор педагогічних наук, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“
- Хатько  
Алла** кандидат педагогічних наук, старший викладач Бердянського державного педагогічного університету, майстер спорту України з хортингу, заступник голови науково-методичної колегії УФХ
- Чибісов  
Віктор** директор Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання, доктор філософії, доцент
- Шаповалов  
Борис** кандидат психологічних наук, доцент, науковий кореспондент Інституту проблем виховання НАПН України, президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу Майстер спорту України міжнародного класу, радник Президії Міжнародної поліцейської автомобільної корпорації, учасник бойових дій в Абхазії, Боснії-Герцеговині, Косово
- Шевченко  
Юлія** вихователь дошкільного навчального закладу „Дзвіночок“ (ясла – садок) фізкультурно – оздоровчого напрямку, смт. Гребінки, Васильківський р-н, Київська обл.
- Шевчук  
Андрій** майстер спорту України з хортингу, тренер із хортингу



Інститут проблем виховання НАПН України та Українська федерація хортингу планує черговий випуск номера збірника наукових праць „Теорія і методика хортингу“, що виходитиме один раз на шість календарних місяців (Свідectво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: Серія КВ № 20691-10491 Р від 30.04.2014 р.; ISSN 2410-5317), змішаними мовами: українська, російська, англійська; в якому можуть публікуватися результати фахових, теоретичних і експериментальних досліджень з питань теорії та методики хортингу; дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів кандидата і доктора наук.

**У збірнику передбачаються такі розділи:**

1. Історія становлення, розвитку хортингу як національного виду спорту України та його філософське і психологічне підґрунтя як виду бойового мистецтва.
2. Популяризація здорового способу життя; організація та проведення спортивних заходів; підготовка спортсменів, суддів, тренерів та їхня участь у змаганнях із хортингу.
3. Виховний потенціал хортингу та методи навчання дошкільників, школярів і студентів із предметів: „Основи здоров'я“, „Фізична культура“, „Фізичне виховання“ та „Захист Вітчизни“.
4. Медико-біологічні основи хортингу: рекреація, фізична реабілітація; організація та контроль під час тренувань.
5. Військово-патріотичне виховання та фізична підготовка допризовної молоді, курсантів і військовослужбовців Збройних Сил України, працівників силових структур.
6. Поліцейський хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України.

**Вимоги до оформлення публікації у збірнику:**

Структура статті повинна відповідати Постанові президії ВАК України від 15.01.2003 р. № 7-05/1 та містити структурні елементи:

- а) постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- б) аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які посилається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття;
- в) формулювання мети статті (постановка завдання);
- г) виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- д) висновки, рекомендації; перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.

**Обсяг публікації** – від 10 сторінок комп'ютерного тексту (20 000 знаків із пробілами) формату А 4. Можливий друк 2–3 статей у співавторстві.

**Технічні параметри.** Тип шрифту – Times New Roman; кегль – 14; міжрядковий інтервал – 1,5; абзац – 15 мм; поля: праве, ліве, нижнє, верхнє – 20 мм. У тексті використовуються заокруглені дужки, а для посилань на джерело – квадратні: [2, с. 55–57, 69; 4, с. 29], [4, с. 29], де „2“ та „4“ – порядкові номери у списку використаних джерел; „55–57, 69“ та „29“ – номери сторінок; „;“ – ставиться після порядкового номера джерела та між номерами сторінок; „;“ – між порядковими номерами різних джерел.

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

Автори статей, які не мають наукового ступеня, додають рецензію наукового керівника.

Статті, які подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

***Порядок розміщення тексту статті:***

1. Розділ (по центру).
2. УДК – у лівому куті.
3. Наступний рядок – у правому куті напівжирно друкуються повністю ім'я та прізвище автора (авторів); науковий ступінь, учене звання, посада; для студентів, слухачів, курсантів, аспірантів – ініціали та прізвище наукового керівника, його науковий ступінь, учене звання, посада; повна назва навчального закладу, країна.
4. Посередині великими літерами, напівжирно друкується назва статті.
5. Перед основним текстом курсивом подається анотація (обсягом від 100–250 слів) і ключові слова (15–25 слів) українською мовою (кегель – 14).
6. Через рядок із абзацу друкується основний текст.
7. Список використаних джерел (великими літерами), на які посилається автор, подається у кінці основного тексту в алфавітному порядку (до 10 джерел) (кегель – 14).
8. Анотація і ключові слова російською мовою обсягом як і українською.
9. Інформація англійською мовою: повні ім'я та прізвище автора (авторів) (транслітерація), назва статті, повна адреса автора, назва установи/закладу, відомча приналежність, адреса організації, місто, країна, анотація (розширена/реферативна, обсягом 100–250 слів), ключові слова.
10. Пристатейні списки використаних джерел латиницею (транслітерація): <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/55-2010-%D0%BF>

Текст статті без нумерації сторінок надсилати на електронну адресу:

[horing@meta.ua](mailto:horing@meta.ua) з приміткою: „Теорія і методика хортингу“.

Матеріали збірника будуть розміщені на офіційному сайті Української федерації хортингу: <http://horing.org.ua/node/41409>.

**Заявка**

Країна	
Прізвище, ім'я, по батькові (повністю)	
Науковий ступінь	
Учене звання	
Місце роботи/навчання (повна назва організації)	
Посада	
Назва статті	
Розділ	
Домашня адреса, поштовий індекс	
№№ телефонів	
E-mail	
Науковий керівник (якщо автор студент, слухач, курсант, аспірант)	

Більш детальну інформацію можна отримати за контактними телефонами:  
067-217-97-17 (Діхтяренко Зоя Михайлівна)

Наукове видання

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

(українською, російською та англійською мовами)

Збірник наукових праць

Засновано в 2014 р.

Випуск 3

*Літературний редактор Ю.Г. Морозов  
Англомовний редактор – О. О. Бережний  
Технічний редактор Л. А. Обозюк  
Дизайн обкладинки Н. В. Чайковська*

*Відповідальний секретар збірника  
та комп'ютерна верстка З. М. Діхтяренко*

---

Підписано до друку 09.07.2015 р.  
Формат 70x108/16  
Умов. друк. арк. 14,90

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0540  
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