

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 5**



Київ  
Видавець Паливода А. В.  
2016

**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)   |
| 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  |
| Єрмоменко Е. А.                       | – кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України,<br>Майстер спорту України міжнародного класу,<br>президент Української 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, 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 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 публічної і<br>індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польська Республіка)                                 |
| Порада Віктор                         | – професор, доктор юридичних наук,<br>ректор Вищої школи в Карлових Варах (Чеська Республіка)  |
| Юрчак Войтех                          | – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в<br>Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка)                                      |
| Шортт Джеймс Джордж<br>Кастлшортський | – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців (Ірландія)   |

**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., 2016. – Вип. 5. – 192 с.

**ISBN 978-966-437-427-6.**

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.

**УДК 37.02 : 796.85 (08)**

**ББК 74.202 : 75.715**

© ІПВ НАПН України

© УНФХ

ISBN 978-966-437-427-6.

<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>6</b>
<b>Микола Домнічев, Оксана Нестеренко</b> <i>Унікальність системи хортингу в військово-патріотичному вихованні дітей у процесі навчання їх поводженні з вибухонебезпечними предметами</i>	<b>Mykola Domnichev, Oksana Nesterenko</b> <i>The unique system Horting in military- patriotic education of children in the learning process of dealing with explosive devices</i>	<b>6</b>
<b>Валентина Оржеховська, Тетяна Федорченко, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Олександр Мельник</b> <i>Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект)</i>	<b>Valentyna Orzhekhovska, Tetiana Fedorchenko, Eduard Yeremenko, Zoya Dihtyarenko, Oleksandr Melnyk</b> <i>The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)</i>	<b>17</b>
<b>Олександр Остапенко</b> <i>Критерії, показники та рівні військово- патріотичної вихованості молодших підлітків у процесі занять хортингом</i>	<b>Oleksandr Ostapenko</b> <i>Criteria, Indexes and Levels of Military- Patriotic Education of Junior Teenagers in the Process of Horting Training</i>	<b>35</b>
<b>Наталія Радчук</b> <i>Українська народна пісня як засіб патріотичного та духовного виховання козачат-хортингістів</i>	<b>Natalia Radchuk</b> <i>Ukrainian folk song as a mean of patriotic and mental education of Horting Cossacks</i>	<b>47</b>
<b>Олексій Шило</b> <i>Військовий хортинг у системі національно- патріотичного виховання української молоді</i>	<b>Oleksiy Shilo</b> <i>Military Horting system of national-patriotic education of Ukrainian youth</i>	<b>54</b>
<b>ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ФІЛОСОФСЬКЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДґРУНТЯ 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>60</b>
<b>Денис Буданов, Марина Меднікова</b> <i>Національна виховна система хортингу, як один із базових компонентів ідентифікації нації</i>	<b>Denis Budanov, Maryna Mednikova</b> <i>National educational system of Horting as one of the basic components of national identification</i>	<b>60</b>
<b>Сергій Дзюбак</b> <i>Довгоклинкова зброя: історичні традиції й практичне застосування в хортингу та в українському козацтві</i>	<b>Sergiy Dzyubak</b> <i>Long-blade arms: hystorical traditions and practical application in Horting trainings and by Ukrainian Cossacks</i>	<b>68</b>
<b>Ніна Зубалій</b> <i>Моделі професійної підготовки психологів до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях</i>	<b>Nina Zubalii</b> <i>Models of Professional Training of Psychologists to Assist Horting Sportsmen in Difficult Social-Psychological Situations</i>	<b>78</b>

<b>Володимир Недощак</b> <i>Формування морально-вольових якостей в студентів у процесі занять хортингом</i>	<b>Volodymyr Nedoshchak</b> <i>Formation moral and volitional qualities students under the influence of horting</i>	<b>83</b>
<b>Богдан Петренко</b> <i>Передумови виникнення та розвитку Всеукраїнської громадської організації „Українська федерація хортингу“ в м. Києві</i>	<b>Bogdan Petrenko</b> <i>Background for creation and development of All-Ukrainian non-governmental organization „Ukrainian Horting Federation“ in Kyiv</i>	<b>89</b>
<b>Микола Тимчик, Чень Ерпей</b> <i>Формування наполегливості в школярів 6–7 років засобами хортингу</i>	<b>Mykola Tymchyk, Chen Erpei</b> <i>The formation of persistence in schoolchildren 6–7 years in the process of training horting</i>	<b>95</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>102</b>
<b>Едуард Єрьоменко, Віктор Чибісов, Юрій Рейдерман, Дарина Загороднюк, Зоя Діхтяренко</b> <i>Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії</i>	<b>Eduard Yeremenko, Victor Chibisov, Yuriy Reyderman, Daryna Zahorodnyuk, Zoya Dihtyarenko</b> <i>Impact of health on innovative biomechanical performance athletes heart on the results of echocardiography data</i>	<b>102</b>
<b>Лариса Пустолякова, Володимир Марков</b> <i>Використання загальнорозвиваючих вправ із елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих медичних навчальних закладах</i>	<b>Larysa Pustolyakova, Volodymyr Markov</b> <i>The use of general exercises with elements Horting the classroom physical education in higher educational institutions</i>	<b>112</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 EDUCATIONAL METHODS FOR PRE-SCHOOLERS, SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS ON THE SUBJECTS: „HEALTH CARE ESSENCIALS“, „PHYSICAL CULTURE“, „PHYSICAL EDUCATION“ AND „NATIONAL DEFENSE“</b>	<b>118</b>
<b>Микола Зубалій, Ірина Білоцерківець</b> <i>Особливості розвитку сили та швидкості у хортингістів старших класів</i>	<b>Mykola Zubalii, Iryna Bilotserkivets</b> <i>Peculiarities of Development of Strength and Speed in Senior Horting Sportsmen</i>	<b>118</b>
<b>Марія Микитенко</b> <i>Виховання та ресоціалізація неповнолітніх правопорушників (на прикладі хортингу)</i>	<b>Mariya Mikitenko</b> <i>Education and re-socialization of under-aged offenders (by the example of Horting)</i>	<b>125</b>
<b>Станіслав Присяжнюк, Валерій Краснов</b> <i>Виховання мотивації фізичного вдосконалення студентства засобами оздоровчого хортингу</i>	<b>Stanislav Prysiazhnyuk, Valeriy Krasnov</b> <i>Education of physical improvement motivation among students by means of recreational Horting</i>	<b>133</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>139</b>
<b>Едуард Єрєменко</b> <i>Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді</i>	<b>Eduard Yeremenko</b> <i>Potential of Horting as an instrument for development of a healthy living value in schoolchildren and high school students</i>	<b>139</b>
<b>Андрій Литвиненко</b> <i>Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу</i>	<b>Andriy Litvinenko</b> <i>Synergetic approach to the analysis of competitive activity in horting</i>	<b>147</b>
<b>Михайло Лях, Сергій Хоменко</b> <i>Загартування як невід'ємна складова формування здорового способу життя учнів козацьких класів (спортсменів- хортингістів)</i>	<b>Mykhaylo Liakh, Sergiy Khomenko</b> <i>Tempering as an integral part of a healthy lifestyle of Cossack class students (athletes hortynhistiv)</i>	<b>153</b>
<b>Олексій Семигал</b> <i>Становлення єдиних спортивних стандартів хортингу</i>	<b>Oleksii Semygal</b> <i>The formation of a unified sports standards of Horting</i>	<b>159</b>
<b>Сергій Сичов</b> <i>Удосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості</i>	<b>Sergiy Sychov</b> <i>Improvement of power quality of hortingist with low level of physical training</i>	<b>167</b>
<b>Алла Хатько</b> <i>Можливості використання хмарних обчислень у системі інформаційного забезпечення хортингу</i>	<b>Alla Khatko</b> <i>Possibilities of using of cloud computing in information support system of Horting</i>	<b>173</b>
<b>Володимир Яременко, Микола Колос, Ігор Малинський</b> <i>До питання технічної підготовки хортингістів у стійці на етапі попередньої базової підготовки</i>	<b>Volodymyr Yaremenko, Mykola Kolos, Igor Malynskiy</b> <i>The question of technique training of Horting athletes in standing position during preliminary basic trainings</i>	<b>181</b>
<b>НАШІ АВТОРИ</b>	<b>OUR AUTHORS</b>	<b>187</b>

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

УДК 623.455–049.5

*Микола Домнічев,  
Оксана Нестеренко,  
м. Кривий Ріг*

**УНІКАЛЬНІСТЬ СИСТЕМИ ХОРТИНГУ В ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЇХ ПОВОДЖЕННІ З  
ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИМИ ПРЕДМЕТАМИ**

*Актуальність.* Події останніх років у нашій державі, яскраво продемонстрували необхідність наявності в цивільного населення певних знань про вибухонебезпечні предмети, їх основні види, властивості та потенційну небезпеку. Будь-які надзвичайні ситуації, а в першу чергу військового характеру, призводять до зменшення рівня захищеності населення та росту рівня загроз їхньому життю й здоров'ю. На даний аргумент можна протиставити унікальність системи хортингу – національний вид спорту України. Адже, до основних видів хортингу відносяться: військово-спортивний хортинг, військовий хортинг, бойовий хортинг, ММА хортинг, козацький хортинг та інші, які сприяють вирішенню основної мети хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму, а отже – зберегти життя.

Звернемо увагу ще на такий аргумент, що потенційними групами прихильників хортингу: спортсмени: аматори та професіонали, які займаються хортингом; діти, підлітки та молодь, які мають інтерес і бажають займатися хортингом; люди зрілого віку, які займалися в молодості хортингом; представники спецслужб, у систему підготовки яких входить оволодіння навичками бойового хортингу; військовослужбовці строкової служби та контрактники, які займаються або охочі займатися хортингом; сім'ї; загальноосвітні школи, ліцеї, гімназії; середні професійні навчальні заклади: училища, коледжі; цивільні вищі навчальні заклади: університети, академії, інститути; військові вищі навчальні заклади Міністерства оборони України; вищі навчальні заклади силових відомств і структур: СБУ, МВС, Прокуратура України, МНС, Мін'юст, Податкова служба України та інші; громадські об'єднання, спілки, асоціації працівників силових структур та приватні служби безпеки; органи та служби безпеки великих державних і недержавних компаній і корпорацій; органи та служби безпеки банків; науково-виробничі об'єднання військово-промислового комплексу України; органи та структури державної, регіональної та муніципальної влади й управління; всеукраїнські, регіональні та муніципальні бібліотечні мережі; туристичні компанії; готелі, мотелі, кемпінги тощо; авіаційні та залізничні перевізники, пасажирські суднові компанії. Список може бути розширений і доповнений відповідними організаціями та установами інших країн Європи і світу [9, с. 9, 20, 22–23].

Таким чином, необхідно скласти певний перелік небезпечних предметів, що можуть потрапити до рук населення, в першу чергу дітей, та дати практичні рекомендації.

*Аналіз досліджень і публікацій.* Автори провели огляд робіт фахівців – зокрема С. В. Богданова, Ю. І. Радковець, О. О. Свергунова, та ін. [1; 11], відкритих джерел, і окреслили певний перелік цих предметів, небезпек кожного з них, основні правила поводження з ними.

*Мета статті* – описати загальні проблеми поводження з вибухонебезпечними предметами; поводження з сучасними вибухонебезпечними предметами класичного типу; небезпеки для цивільного населення при поводженні з сучасними вибухонебезпечними предметами неklasичного типу; особливості викладання вибухобезпеки в сучасних умовах.

**Завдання роботи:**

1. Зробити огляд основних видів сучасних боєприпасів поширених у нашій державі.
2. Показати їх характеристики та особливості.
3. Надати рекомендації щодо безпечного поводження з ними.
4. Розкрити небезпеки для дітей в разі їх використання.
5. Акцентувати увагу на актуальність знань про подібні предмети та необхідності донести інформацію про небезпеку поводження з ними до цивільного населення України, в першу чергу до дітей.

**Виклад основного матеріалу дослідження з його обґрунтуванням.**

*Загальні проблеми поводженні з вибухонебезпечними предметами.*

На нашу думку, основною проблемою дітей в питаннях поводження з вибухонебезпечними предметами різного типу (боєприпаси військові та цивільні, саморобні вибухові пристрої, вибухівка тощо) є досить низький рівень знань як про основні види вибухонебезпечних предметів так і про їх властивості. В тому числі існує небезпека помилкової ідентифікації цих предметів, як через спеціальні дії по „камуфлюванню“ вибухових пристроїв, так і через дію часу, який знищує певні характерні прикмети, за якими можна встановити приналежність тої чи іншої знахідки до вибухонебезпечних предметів (це особливо актуально для боєприпасів часів Першої та Другої світових війн). Досить серйозною є проблема недооцінки небезпеки таких предметів і спроби використати їх у різний спосіб. Також у сучасних умовах зростає загроза дітям унаслідок вчинення терористичних актів, що можуть бути спрямовані проти представників правоохоронних органів чи органів державної влади, проти волонтерів чи інших громадян через конфлікт інтересів у тому числі й ділових. Небезпека постраждати внаслідок терористичної діяльності, дуже слабо залежить від дій самої дитини, в той же час, небезпека отримати травми чи загинути в разі неправильного поводження з боєприпасами чи вибухонебезпечними предметами – прямо залежить від конкретних дій людини до чийх рук потрапили ці предмети. Тому дана робота покликана підвищити рівень відповідальності та поінформованості дітей, щодо небезпеки боєприпасів і вибухонебезпечних предметів й основних правил безпечного поводження з ними. Не ставимо за завдання замінити спеціалізовані навчальні посібники, проте наявність елементарних знань щодо даної проблеми, допоможе як молоді, що піде на службу в НПУ, НГ, ЗСУ чи ДСНС так і для тих, хто не буде пов'язувати своє майбутнє з силовими структурами.

*Поводження з сучасними вибухонебезпечними предметами класичного типу.*

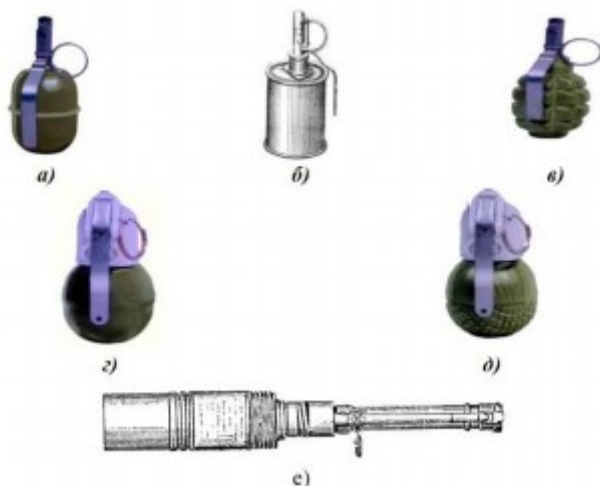
У зв'язку з військовим конфліктом на сході нашої держави та подіями початку 2014 року, на сьогодні різко підвищилася небезпека травмування та загибелі дітей, внаслідок неправильного поводження з боєприпасами та вибуховими пристроями, що потрапили в неконтрольований обіг. У даній статті розглянемо небезпеки, що пов'язані з саморобними вибуховими пристроями, саморобною вибухівкою, сучасними боєприпасами до стрілецької зброї, вибуховими пристроями малої потужності та їх складових частин, тобто – вибухонебезпечні предмети некласичного типу.

Значною проблемою на сьогодні, є наслідки багаторічної політики виняткового „пацифізму“, результатом чого було зменшено можливість українського населення отримати хоча б елементарні знання про зброю та боєприпаси. Особливого розмаху, ця хибна політика, набула протягом останніх років. Через скорочення профільних навчальних закладів і „корекцію“ навчальних програм у загальноосвітніх навчальних закладах, нехтування питаннями забезпечення учнів і студентів необхідними навчальними посібниками та наочним приладдям, підрастаюче покоління (основна група ризику) включно з юнаками, що зараз призиватимуться на військову службу в Збройні Сили Укоаїни, в своїй основній масі отримувала (і зараз отримує) знання про зброю та боєприпаси, їх властивості та правила поводження з ними з художніх фільмів, комп'ютерних ігор і розповідей неспеціалістів. Це часто призводить до тяжких наслідків у разі потрапляння до їхніх рук боєприпасів, зброї та вибухових пристроїв.

Вибухонебезпечні предмети, потрапляють до неконтрольованого обігу декількома основними шляхами – доставка їх з зони військового конфлікту для продажу, утаювання невикористаних або трофейних боєприпасів із метою їх зберігання та подальшого використання в цивільному житті (традиція нашого народу – зберігати „про всяк випадок“) та втрати під час навчання або транспортування. В залежності від регіону, ситуація з поширеністю цих предметів дещо відрізняється, так на території Донецької та Луганської областей можливість знайти той чи інший вибухонебезпечний предмет є надзвичайно високою. Також, досить велика кількість цих предметів вилучається в прифронтових областях (Харківська, Дніпропетровська тощо) та в м. Київ [7]. Але, загрози вторгнення ворога та бажання себе захистити, при необґрунтовано високих цінах на зброю та боєприпаси, призводить до того, що сформувався величезний попит на неї та боєприпаси, який задовольняється, в тому числі, незаконним шляхом. На сьогодні, згідно інформації українських правоохоронних органів, в основному вилучаються з обігу, переважно такі вибухонебезпечні предмети, як – гранати (ручні різних типів, для підствольного гранатомету та для станкового гранатомету), боєприпаси до ручної вогнепальної зброї, боєприпаси для автоматичних гармат, вибухові речовини та засоби ініціювання.

Отже, основні види вибухонебезпечних предметів класичного типу, що вилучаються:

1. *Ручні гранати*, що їх сьогодні використовують під час бойових дій, можна розділити за такими основними типами – протипіхотні та протитанкові. На сьогодні частинами ЗСУ та НГУ, а також проросійськими бойовиками та підрозділами ВС РФ використовуються такі гранати: Ф-1, РГД-5, РГН, РГО, РГ-42 [4] (мал. 1) та саморобні гранати на базі пострілу до автоматичного гранатомету АГС-17 (так звані „хаттабки“) (мал. 2). Також, у кадрах телевізійної хроніки – часто можна побачити протитанкові гранати типу РКГ-3. Необережне поводження із цими гранатами (спроби розібрати, механічний вплив на них, дія високої температури тощо) може призвести як до значної шкоди здоров'ю так і до загибелі людини чи групи людей унаслідок не лише ураження уламками корпусу гранати чи готовими вражаючими елементами, а й ударною хвилею від вибуху.



**Мал. 1.** Ручні протипіхотні та протитанкова гранати:

- а) РГД-5, б) РГ-42, в) Ф-1, г) РГН, д) РГО,  
е) кумулятивна граната РКГ-3



**Мал. 2.** Саморобна ручна граната з пострілу від АГС-17

2. *Гранати до підствольного та автоматичного гранатометів* (мал. 3, мал. 4). Дуже широко використовуються на фронті. Вражають в основному за рахунок дрібних уламків, що утворюються при підриві. При близькому вибуху можуть призвести до загибелі людини внаслідок множинних поранень, що супроводжуватимуться значною крововтратою та больовим шоком. Дія ударної хвилі досить незначна. Дія „вторинних“ вражаючих елементів (шматки ґрунту, кам'яні уламки тощо), що утворюватимуться під час підриву гранати



здебільшого не становитиме значної загрози. Можуть вибухнути як під час механічного впливу, чи спроб розібрати, так і при нагріванні.



*Мал. 3.* Гранати до під ствольного гранатомету ГП-25



*Мал. 4.* Граната до автоматичного гранатомету АГС-17/30

Забороняється проводити будь-які маніпуляції з знайденими гранатами. В разі виявлення бажано взагалі їх не чіпати. Категорично забороняється намагатися розбирати чи піддавати іншому зовнішньому впливу (ударам, нагріванню тощо).

3. *Боеприпаси до ручної та танкової вогнепальної зброї* представлені на сьогодні набоями до пістолетів, автоматів, кулеметів і гвинтівок. Основні калібри, що використовуються на сьогодні в зоні конфлікту та потрапляють до наших міст у різний спосіб це: пістолетні 7,62x25, 9x18, 9x19 мм; автоматні 5,45x39, 7,62x39, 5.56x45 мм; кулеметні /гвинтівкові 7,62x51, 7,62x54, 12,7x108, 12,7x99, 14,5x114 мм [2].

Найбільшу небезпеку становлять набої крупних калібрів (12,7 та 14,5 мм), особливо споряджені кулями трасуючої, запальнової, пристрілочної та миттєвої дії (кулі з поєднанням фіолетового та червоного кольорів, повністю червоні кулі) (мал. 5). Оскільки маніпуляції з цими набоями можуть призвести до досить тяжких наслідків, то слід також пам'ятати, що маніпуляції (механічний вплив або нагрівання) з іншими набоями (навіть пістолетними) можуть також призвести до досить тяжких наслідків.

4. *Снаряди малого калібру* (ЗУ 23-2, гармата 2А42, ЗСУ-23-4 „Шилка“, 2А38 „Тунгуска“ тощо) іноді вилучаються, але їхня кількість порівняно невелика. Заходи безпечного поводження з ними аналогічні правилам поводження з боеприпасами до стрілецької зброї – не піддавати механічним впливам, не розбирати, не кидати в вогонь.

5. *Штатні вибухові речовини та засоби ініціювання.* До них у першу чергу відносяться: тротил, гексоген, еластид і пластид. Застарілі вибухові речовини типу меленіту, піроксиліну чи динаміту, або не використовуються взагалі, або не потрапляють у поле зору правоохоронців [4]. Усі ці вибухові речовини, за виключенням гексогену, практично безпечні без засобу ініціювання (капсула-детонатора). Так, найбільш розповсюджена вибухівка – тротил не вибухає від дії вогню, тертя, удару тощо. Зовнішній вигляд основної вибухової речовини, що вилучається на сьогодні – тротил, представлено коричневими брикетами масою від 100 до 400 г. (мал. 6). Найбільш небезпечним є гексоген, що може вибухнути, як унаслідок механічного впливу (удару), так і внаслідок дії полум'я. Гексоген може бути в вигляді білих кристалів схожих на цукор.

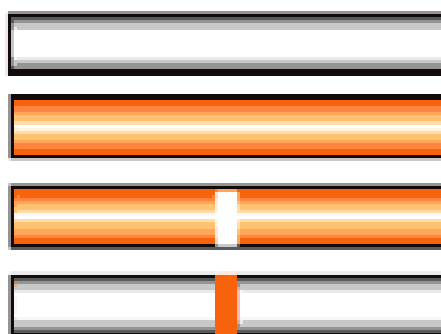


Мал. 5. Набої калібру 14,5x114 мм. Варіанти забарвлення кулі

Досить небезпечними є також для здоров'я громадян засоби ініціювання вибуху – капсули-детонатори (мал.7).



Мал. 6. Типовий вигляд тротилової шашки



Мал. 7. Основні типи капсулів-детонаторів (КД №8-А, КД №8-М, КД№8-М (учбовий-інертний), КД 8-А (імітаційний))



Мал. 8. Результат підриву капсули-детонатора в руці

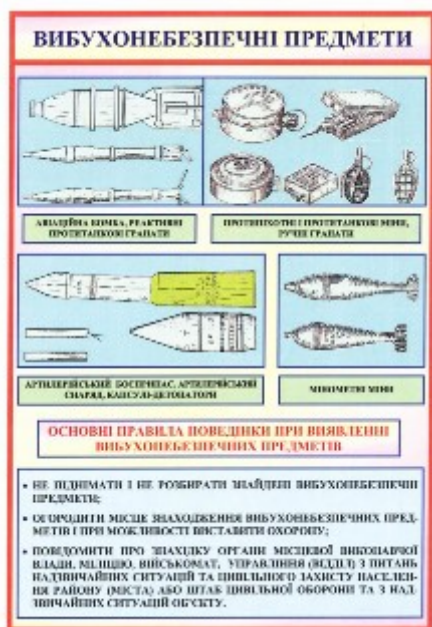
необхідно вкрай обережно. Дуже часто при маніпуляціях із цими капсулами, діти отримують досить серйозні травми (в разі вибуху в руці потерпілого, зазвичай відбувається вибухова ампутація 2–3 пальців (мал. 8), якщо рука в цей час знаходиться біля обличчя – нерідким буде травма ока, або навіть його втрата). Небезпека полягає в тому, що дрібний металевий циліндрок (довжина 45–47 мм, діаметр 7 мм) часто не сприймають, як якусь загрозу для життя та здоров'я.

Через високу чутливість його до зовнішніх впливів поводитись із ним

В разі виявлення предметів схожих на вибухівку чи засоби підриву – викликати спеціалістів без жодних дій з ними.

Небезпеки для цивільного населення при поводженні з сучасними вибухонебезпечними предметами неklasичного типу. До вибухонебезпечних предметів неklasичного типу, перш за все необхідно віднести саморобні вибухові пристрої різного типу. В попередні роки, працівники ДСНС, на досить високому рівні працювали щодо попередження нещасних випадків, унаслідок необережного поводження з вибухонебезпечними предметами. Було

випущено значну номенклатуру друкованої продукції у вигляді плакатів, пам'яток, листівок тощо. В переважній більшості, вони стосувалися штатних боєприпасів часів ДСВ та сучасних піротехнічних пристроїв. Фільми та мультфільми також акцентували увагу глядачів на старих боєприпасах, що можуть залишатися в землі на місцях минулих боїв [5] (мал. 9, 10).



Мал. 9. Зразок плакату



Мал. 10. Зразок листівки



Мал. 11. Зразок нового типу листівки

Оскільки, внаслідок неможливості загарбника проломити оборону наших військ на фронті, збільшується загроза розхитування нашого тилу як в прифронтовій зоні так і у віддалених регіонах нашої держави, через вчинення терористичних актів і диверсій. Отже, необхідно підвищити рівень знань українського цивільного населення щодо потенційних терористичних небезпек. Через збільшення терористичної загрози на території нашої держави,

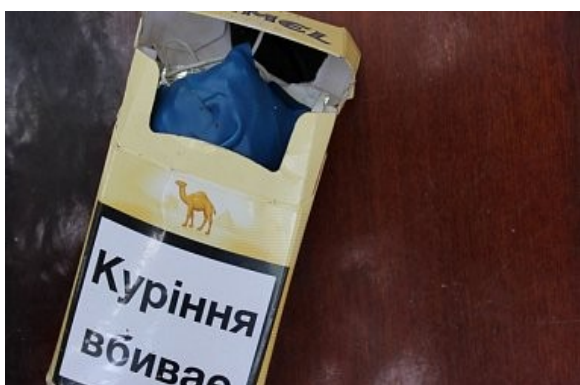
останнім часом, методисти ДСНС звернули увагу на розширення спектру потенційних загроз для цивільного населення та почали доповнювати навчальні матеріали згадками про саморобні вибухові пристрої, рекомендаціями щодо дій населення в разі їх можливого виявлення (мал. 11). Залежно від регіону, ситуація з поширеністю цих предметів дещо відрізняється. На сьогодні, згідно інформації правоохоронних органів, в основному вилучаються з обігу такі вибухонебезпечні предмети, як саморобні вибухові пристрої, що використовуються як фугаси, міни, гранати та закамуюльовані вибухові пристрої.

Отже, розглянемо основні види вище перерахованих вибухонебезпечних предметів:

1. *Вибухові пристрої у вигляді ерзац-мін і фугасів* – у основному виготовляють із використанням штатних вибухових речовин і будь-яких надійних корпусів, що забезпечують збереження вибухівки, детонатору від впливу оточуючого середовища [10] (газові балони, металеві труби, артилерійські гільзи тощо).

2. *Замасковані вибухові пристрої*. За останніми повідомленнями, терористи часто маскують вибухові пристрої під предмети побуту (іграшки, електропобутові пристрої, речі загального вжитку тощо) [6] (мал. 12, 13, 14, 15).

Використання цих вибухових пристроїв, у першу чергу спрямовано не проти бійців ЗСУ чи НГУ, а проти місцевого цивільного населення, в тому числі дітей. Наявність такої терористичної загрози негативно впливає на психофізіологічний стан і може бути причиною розвитку численних неврозів й інших розладів здоров'я. Вибухові пристрої, для вирішення бізнесових або особистісних конфліктів, виконуються за схожими схемами, але несуть менше загрози ніж пристрої, що використовуються з метою терору цивільного населення.



**Мал. 12.** Вибуховий пристрій в цигарках



**Мал. 13.** Вибуховий пристрій у футбольному м'ячі



**Мал. 14.** Вибуховий пристрій замаскований під коробку цукерок



**Мал. 15.** Вибуховий пристрій замаскований під книжку

При виявленні вибухових пристроїв, або підозрілих предметів, що знаходяться в незвичних для цих речей місцях, необхідно пам'ятати, що жодні дії з ними не проводяться. Потрібно терміново провести обмеження доступу до цих знахідок іншим громадянам. Місце знахідки огородити, після цього, відійшовши на максимально безпечну відстань (100–150 метрів), або сховавшись за капітальною спорудою, викликати працівників МВС, або спеціалістів ДСНС. Після чого проводити візуальне спостереження за об'єктом із безпечної відстані до прибуття зазначених фахівців, попереджаючи громадян про можливу небезпеку. Телефони або вимикаються або не використовуються в безпосередній близькості від знахідки.

Після прибуття фахівців, доповісти їм про власні дії та причини виклику, з безпечної відстані показати де знаходиться небезпечний предмет. Не рекомендується залишатися на місці та спостерігати за роботою вибухотехніків і спробами розмінування через ризик поранення або загибелі в разі можливого вибуху. Також треба пам'ятати, що терористи часто практикують т.зв. „подвійний вибух“, коли після першого вибуху або виявлення „вибухівки“ проводять вибух основного заряду для ураження прибулої групи правоохоронців та/або натовпу цивільного населення, що спостерігає за діями силовиків.

Забороняються спроби самостійного розмінування, чи будь-які інші дії з підозрілими предметами. Необхідно пам'ятати, що необережне поводження з такими предметами може призвести як до значної шкоди здоров'ю, так і до загибелі людей унаслідок не лише враження уламками корпусу, чи готовими вражаючими елементами, а й ударною хвилею від вибуху, чи уламками предметів / споруд. Значним джерелом небезпеки, сьогодні є значне використання в будівельних конструкціях великої кількості скла, під дією ударної хвилі буде зруйноване та падаючи з висоти, може призвести до збільшення кількості постраждалих.

*Особливості викладання вибухобезпеки в сучасних умовах.* Як уже зазначалося вище, цивільне населення має бути достатньо поінформоване про можливу небезпеку та дії внаслідок яких її можна зменшити. Для вирішення цього завдання, необхідно визначитися з шляхами інформування населення. Як відомо [8] найкраще інформація засвоюється в разі виконання або певних практичних завдань, або під час навчання інших. Не будемо розглядати способи інформування за допомогою засобів масової інформації, а зосередимось на рекомендаціях щодо навчання дітей в закладах освіти. Це підвищить захищеність найбільш вразливої частини населення – молоді. Оскільки переважна більшість навчальних закладів не мають відповідної матеріально-технічної бази (макети вибухових пристроїв, боєприпасів, вибухових речовин тощо), основним ефективним способом навчання буде перегляд навчальних фільмів і наочних презентацій, у тому числі й мультимедійних. Через актуальність даної проблеми, на сьогодні окрім офіційних структур (ДСНС, ОБСЄ, МВС, СБУ тощо) певні рекомендації щодо безпеки поводження з вибухонебезпечними предметами випускаються викладачами навчальних закладів [1; 3].

Переваги навчання за допомогою презентацій, фото та відео матеріалів, полягають у тому, що дозволяють сформувати в слухачів досить глибокі знання щодо видів небезпечних предметів, їх зовнішнього вигляду, властивостей і потенційної небезпеки в різних умовах. За можливості, рекомендується залучення до навчального процесу фахівців ДСНС, МВС, СБУ тощо. Оптимальним варіантом навчання, буде комбінація з теоретичного та практичного курсу навчання. Також, при вивченні курсу, рекомендується робити акцент не лише на діях у разі виявлення небезпечної знахідки (алгоритм дій, які проводяться від моменту знаходження до моменту прибуття фахівців і перелік дій, які забороняється проводити з підозрілою знахідкою), а і на діях після можливого вибуху, тобто, основні знання щодо першої допомоги постраждалим.

**Висновки.** Унікальність системи хортингу в військово-патріотичному вихованні дітей у процесі навчання їх поводженні з сучасними вибухонебезпечними предметами доведено через перерахування потенційних груп його прихильників. В роботі виконано огляд основних боєприпасів, що на сьогодні знаходяться в обігу та вилучаються в населення. Надано рекомендації, щодо поводження з вибухонебезпечними предметами, які можуть потрапляти до рук дітей та розглянуто можливі негативні наслідки в разі неправильних дій з цими предметами. Перераховано посилання на електронні ресурси, вивчення яких, дозволить отримати більш ґрунтовні знання про правила безпечного поводження з такими предметами. Теоретичне використання даної роботи, дозволить надати дітям, що планують подальшу роботу в силових структурах, певні знання з даного питання. Основна порада при виявленні будь-яких боєприпасів, вибухових матеріалів або предметів схожих на них – огородити місце знахідки, викликати спеціалістів ДСНС та не проводити з цими знахідками жодних дій.

**Перспективи подальших розвідок:** питання обігу боєприпасів і вибухових пристроїв, що знаходяться на місцях боїв минулих воїн; дії населення в разі виявлення таких знахідок; проблеми обігу ручної вогнепальної зброї, ручних і станкових гранатометів, мін, ракет, авіабомб, артилерійських снарядів.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Богданов Е. В. Взрывные устройства стандартные и самодельные / Е. В. Богданов // Всероссийский институт повышения квалификации работников МВД. – Домодедово, 2001. – 26 с.
2. Боєприпаси [Електронний ресурс]. – Режим доступу : Інформаційний веб-сайт „Оружейная правда“ <http://russianguns.ru/?paged=23>. – Назва з екрана.
3. Домнічев М. В. Вибухонебезпечні предмети, види, вигляд та основи безпечного поводження з ними. Навчальна презентація / М. В. Домнічев. – Кривий Ріг : Криворізький національний університет, 2015. – 26 с.
4. Инженерные боеприпасы [Електронний ресурс]. – Режим доступу : Сайт Ю. Г. Веремеева „Сапер“ <http://www.saper.etel.ru/index-mines.html>. – Назва з екрана.
5. Інформаційно-довідковий куточок ЦЗ, Стенди та плакати [Електронний ресурс] Охрана труда – Техника безопасности – Должностные инструкции [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ohranatrud-ua.ru/stendi-ta-plakati/891-informatsijno-dovidkovij-kutochok-tsz.html>. – Назва з екрана.
6. Міни-іграшки в Донбасі – ДСНС попереджає про небезпеку: фото [Електронний ресурс]. – Режим доступу : Сайт новин Ліга.net [http://news.liga.net/ua/news/politics/4933263m\\_ni\\_grashki\\_v\\_donbas\\_dsns\\_poperedzha\\_pro\\_nebezpeku\\_foto.htm](http://news.liga.net/ua/news/politics/4933263m_ni_grashki_v_donbas_dsns_poperedzha_pro_nebezpeku_foto.htm). – Назва з екрана.
7. На Київщині у військових вилучили арсенал боєприпасів із зони АТО [Електронний ресурс]. – Режим доступу : Сайт телеканалу „5 канал“ <http://www.5.ua/ato-na-shodi/Na-Kyivshchyni-u-viiskovykh-vyluchyly-arsenal-bojprypasiv-iz-zony-ATO-71940.html>. – Назва з екрана.
8. Озерян О. Л. Різні види візуалізації навчальних матеріалів : навч. посіб. / О. Л. Озерян. – К. : Національна академія педагогічних наук України. Університет менеджменту освіти, 2014. – 39 с.
9. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
10. Пресс-центр АТО: терористи продовжують виготовляти міни-сюрпризи (ФОТО) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : Фейсбук сторінка „Офіційна сторінка. Найсвіжіші новини з самого епіцентру проведення АТО“. <https://www.facebook.com/ato.news/posts/850173374993470>. – Назва з екрана.
11. Радковець Ю. І. Основні типи мін, їх тактико-технічні характеристики та застосування в збройних (локальних) конфліктах / Ю. І. Радковець, О. О. Свергунов, О. Ю. Кушнерик, О. В. Кашталяр / Міністерство оборони України, Головне управління розвідки. – Київ, 2001. – 105 с.
12. Ручні гранати. Настанова зі стрілецької зброї „Міністерство оборони України“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://shron.chtyvo.org.ua/Ministerstvo\\_oborony\\_Ukrainy/Nastanova\\_zi\\_striletskoi\\_spravyRuchni\\_hranaty.pdf](http://shron.chtyvo.org.ua/Ministerstvo_oborony_Ukrainy/Nastanova_zi_striletskoi_spravyRuchni_hranaty.pdf). – Назва з екрана.

### **REFERENCES**

1. Bohdanov, E. V. (2001). Vzryvnye ustroystva standartnye i samodelnye [Explosive devices are standard and homemade]. *Vserossiiskii institute povysheniia kvalifikatsii rabotnikov MVD [All-Russian Institute for Advanced Training of Employees Ministry of Internal Affairs]*. Moscow: Domodedovo.
2. *Boepriпасы* [Ammunition]. Retrieved from <http://russianguns.ru/?paged=23>.

3. Domnichev, M. V. (2015). *Vybukhonebezpechni predmety, vydy, vyhliad ta osnovy bezpechnoho povodzhennia z nymy. Navchalna prezentaziia* [Munitions, species, form and fundamentals of safe treatment. Training presentation]. Krivoy Rog: Kryvorizkyi natsionalnyi universytet.
4. Veremeev, Yu. H. *Inzhenernye boepripasy* [Engineering ammunition]. Retrieved from <http://www.saper.etel.ru/index-mines.html>.
5. *Informatsiino-dovidkovyi kutochok TsZ, stendy ta plakaty* [Informational corner MCD stands and posters]. Retrieved from <http://ohranatrud-ua.ru/stendi-ta-plakati/891-informatsijno-dovidkovij-kutochok-tsz.html>.
6. *Mini-ihrashky v Donbasi – DSNS poperedzhae pro nebezpeku: foto* [Mines toys in the Donbass – DSNS warns of the danger: photo]. Retrieved from [http://news.liga.net/ua/news/politics/4933263m\\_ni\\_grashki\\_v\\_donbas\\_dsns\\_poperedzha\\_pro\\_nebezpeku\\_foto.htm](http://news.liga.net/ua/news/politics/4933263m_ni_grashki_v_donbas_dsns_poperedzha_pro_nebezpeku_foto.htm).
7. *Na Kyivshchyni u viiskovykh vyluchyly arsenal boeprypasyv iz zony ATO* [In the Kiev area in the military confiscated an arsenal of ammunition from the area ATO]. Retrieved from <http://www.5.ua/ato-na-shodi/Na-Kyivshchyni-u-viiskovykh-vyluchyly-arsenal-boieprypasyv-iz-zony-ATO-71940.html>.
8. Ozerian, O. L. (2014). *Rizni vydy vizualiazatsii navchalnykh materialiv* [Different kinds of visualization training materials]. Kyiv: Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy. Universytet menedzhmentu osvity.
9. Petrochko, Zh. V. & Yeriomenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Hortling is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
10. *Press-tsentr ATO: terorysty prodovzhoiut vyhotovliaty mini-siurpryzy (foto)* [Press center ATO: terrorists continue to make booby surprises (photos)]. Retrieved from <https://www.facebook.com/ato.news/posts/850173374993470>.
11. Radkovets, Yu. I., Sverhunov, O. O., Kushneryk, O. Yu., & Kashtaliar, O. V. (2001). *Osnovni typy min, yikh taktyko-tekhichni kharakterystyky ta zastosuvannia v zbroinykh (lokalnykh) konfliktakh* [The main types of mines, their performance characteristics and application in military (local) conflicts]. Ministerstvo oborony Ukrainy, Holovne upravlinnia rozvidky. Kyiv.
12. *Rychni hranaty. Nastanova zi striletskoi zbroi „Ministerstvo oborony Ukrainy“* [Hand grenades. Guidelines on Small Arms „Ministersto Defense of Ukraine“]. Retrieved from [http://shron.chtyvo.org.ua/Ministerstvo oborony Ukrainy/Nastanova\\_zi\\_striletskoi\\_spravyRuchni\\_hranaty.pdf](http://shron.chtyvo.org.ua/Ministerstvo_oborony_Ukrainy/Nastanova_zi_striletskoi_spravyRuchni_hranaty.pdf). – Назва з екрана.

**Микола Домнічев, Оксана Нестеренко.**

***Унікальність системи хортингу в військово-патріотичному вихованні дітей у процесі навчання їх поводженні з вибухонебезпечними предметами.***

*Авторами статті „Унікальність системи хортингу в військово-патріотичному вихованні дітей у процесі навчання їх поводженні з сучасними вибухонебезпечними предметами“ перераховано та проаналізовано загальні проблеми поводження з вибухонебезпечними предметами; поводження з сучасними вибухонебезпечними предметами класичного типу; небезпеки для цивільного населення при поводженні з сучасними вибухонебезпечними предметами некласичного типу; особливості викладання вибухобезпеки в сучасних умовах. Зроблено висновки, що сучасна безпека дітей, при поводженні з вибухівкою та боєприпасами потребує наявності знань про ці предмети, дії з ними. Унікальність системи хортингу в військово-патріотичному вихованні дітей у процесі навчання їх поводженні з сучасними вибухонебезпечними предметами доведено через перерахування потенційних груп його прихильників. Набуті знання стануть у нагоді учням, що планують по закінченню школи навчатися в Національній поліції України, Державної служби надзвичайних ситуацій тощо та студентам усіх спеціальностей.*

**Ключові слова:** хортинг, військово-патріотичне виховання, учні, студенти, військово-спортивний хортинг, військовий хортинг, бойовий хортинг, козацький хортинг, вибухонебезпечні предмети, гранати, цивільне населення, небезпека.

**Mykola Domnichev, Oksana Nesterenko.**

Kryvyi Rih National University (Vitali Matusevich Str., 11, Kryvyi Rih, Dnipropetrovsk region, Ukraine).

***The unique system Horting in military-patriotic education of children in the learning process of dealing with explosive devices.***

*The authors' „The unique system Horting in military-patriotic education of children in the learning process of dealing with modern explosive devices“ lists and analyzes the common problems handling of explosive remnants; Treatment with modern explosive remnants of classical type; danger to civilians when dealing with explosive remnants modern nonclassical type; features instruction explosion in modern conditions. It is concluded that the current safety of children when dealing with explosives and ammunition requires knowledge of these subjects, actions with them. The unique system Horting in military-patriotic education of children in the learning process of dealing with modern explosive remnants proved by enumeration of potential groups of his supporters. The acquired knowledge will be useful for students who plan on leaving school to study at the National Police of Ukraine, the State Service for emergencies, etc. and students of all specialties.*

**Key words:** Horting, military-patriotic education, pupils, students, military, sports Horting, Horting military, combat Horting, Cossack Horting, explosive devices, hand grenades, the civilian population at risk.

**Николай Домничев, Оксана Нестеренко.**

***Уникальность системы хортинга в военно-патриотическом воспитании детей в процессе обучения их обращению с взрывоопасными предметами.***

*Авторами статьи „Уникальность системы хортинга в военно-патриотическом воспитании детей в процессе обучения их обращению с современными взрывоопасными предметами“ перечислено и проанализировано общие проблемы обращения с взрывоопасными предметами; обращение с современными взрывоопасными предметами классического типа; опасности для гражданского населения при обращении с современными взрывоопасными предметами неклассического типа; особенности преподавания взрывобезопасности в современных условиях. Сделаны выводы, что современная безопасность детей, при обращении со взрывчаткой и боеприпасами требует наличия знаний об этих предметах, действия с ними. Уникальность системы хортинга в военно-патриотическом воспитании детей в процессе обучения их обращению с современными взрывоопасными предметами доказано через перечисление потенциальных групп его сторонников. Приобретенные знания пригодятся ученикам, которые планируют после окончания школы учиться в Национальной полиции Украины, Государственной службы чрезвычайных ситуаций и т.п. и студентам всех специальностей.*

**Ключевые слова:** хортинг, военно-патриотическое воспитание, ученики, студенты, военно-спортивный хортинг, военный хортинг, боевой хортинг, казацкий хортинг, взрывоопасные предметы, гранаты, гражданское население, опасность.



УДК 37.015.311:796.85(083.97)

*Валентина Оржеховська*  
(керівник авторського колективу),  
м. Умань,  
*Тетяна Федорченко,*  
*Едуард Єрьоменко,*  
*Зоя Діхтяренко,*  
*Олександр Мельник,*  
м. Київ  
Проект

## КОНЦЕПЦІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ФІЛОСОФІЇ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УКРАЇНІ НА ЗАСАДАХ ХОРТИНГУ

### 1. Обґрунтування актуальності Концепції

Нинішній стан розвитку суспільства, держави та самого життя в Україні ставить підвищені вимоги до виховання особистості, здатної діяти в змінних соціальних умовах відповідно до загальнолюдських цінностей, уміти досягати успіху у реалізації своїх здібностей і можливостей.

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

У суспільному житті, зокрема в свідомості та поведінці молоді набувають поширення аморальність, безвідповідальність, жорсткість і жорстокість у ставленні до людей, агресивність, нехтування законами України та інші антисоціальні явища. Байдужість і неповага до рідної мови та історії, відсутність знань про здобутки культури свого народу, цинічне ставлення до національних і загальнолюдських цінностей та святинь, участь в антидержавних акціях тощо – такі ознаки духовності та вчинки значної частини молоді викликають тривогу, стимулюють до пошуку шляхів і засобів виправлення становища, докорінного вдосконалення національно-патріотичного виховання дітей і молоді.

Відродження національної культури та духовності, високих патріотичних ідеалів захисників Вітчизни, взірців здорового способу життя для молоді – саме цього не вистачає сьогодні нашому суспільству.

Одним із ефективних шляхів формування сучасної особистості це є спільна реалізація *двох перспективних напрямів* ( 1) завдання превентивного виховання, яке покликане забезпечувати комплексний вплив на фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток особистості, сприяти формуванню здорового способу життя, навичок відповідальної, соціально прийнятної поведінки дітей та молоді, нівелювати або зменшувати вплив на них негативних чинників соціального оточення, формувати позитивне бачення життя; 2) основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усі верстви населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини), які перекликаються між собою та доповнюють один одного.

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

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

Як відомо, ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління. Система підготовки виховання характеру, вдосконалення майстерності та успадкування змагального хисту українських козаків лягли в основу хортингу як виду спорту, відродженого в сьогоденній Україні. Базуючись на багатовікових традиціях українського народу, хортинг в Україні став не лише національним видом спорту, відродивши кращі традиції українських бойових мистецтв, а й важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту, національно-патріотичного й духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей учнівської молоді. Становлення вітчизняного хортингу відбувалося з 2008 по 2015 рік у відриві від світового культу єдиноборств. Опорою для сучасного хортингу стала українська традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні в Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі.

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні в м. Києві Е. Єрьюменком (2009 рік). Вона є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені. Станом на 1 січня 2012 року членами міжнародної громадської організації „Міжнародна Федерація Хортингу“ є 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.

Розробка правил змагань із хортингу, а також його кваліфікаційна система спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства, ініціатором якого виступив кандидат педагогічних наук, президент Всесвітньої федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України – Е. Єрьюменко.

Визначальною ознакою розквіту національно-патріотичного виховання в сучасних українських школах є розвиток молодіжних і громадських організацій, що опікуються

проблемами збереження національних традицій та залучення юних патріотів до ведення здорового способу життя. Найактивнішими є „Січ“ (Східна Україна), „Пласт“ (Західна Україна), ГО Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“ (центр України), які сприяють подальшій розбудові як національної освіти, так і демократичних, і гуманістичних засад суспільства в цілому. Активна участь молоді в просвітницькому процесі означає новий етап реформування всієї системи національної освіти. Хортинг – національний вид спорту України органічно вписується в цю систему.

Отже, зміна соціально-економічних умов, розбудова громадянського суспільства вимагає побудови нової моделі, самої філософії виховання, яка б враховувала всі етапи та складові процесу соціалізації особистості й розглядала дитину як суб'єкта превентивного процесу.

Створення цілісної системи національної філософії виховання дітей та молоді на засадах хортингу диктується:

- потребою суспільства в реалізації, збереженні та розвитку соціально активної здорової особистості, її прагнень до соціально орієнтованого способу життя;
- соціальною необхідністю створення для дітей та молоді умов реалізації особистих прагнень, здійснення їх прав і свобод, у тому числі й для захисту від втягування у деструктивні явища;
- гуманним явищем і необхідністю допомоги дітям та молоді, які опинилися в кризовій життєвій ситуації.

## **2. Сутність хортингу та мета Концепції для виховання дітей і молоді в Україні на засадах національного виду спорту**

Термін „хортинг“ розглядається як система всебічного вдосконалення особистості, як філософія та спосіб життя. Слово „хортинг“ походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Саме острів Хортиця став тим оплотом воїнів, де вдосконалювалось бойове мистецтво українського народу з метою захисту рідного краю.

Хортинг – це комплексна система самовдосконалення особистості, заснована на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління (від античності, дохристиянського періоду, скіфів і сарматів до наших днів).

Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козацька військова традиція, пов'язана з верховою їздою, вмінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю. Хортинг ділиться на два різновиди – аматорський та професійний. Найпотужніші українські військові та козацькі традиції стали фундаментом для створення вітчизняної школи аматорського (любительського) хортингу, однією з кращих у світі. Професійний же хортинг виріс із традицій видовищних боїв, в яких у стародавній Київській Русі приймали участь самі князі.

Хортинг в Україні є важливим складником загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, який спрямований на зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі в спортивних змаганнях із національного виду спорту України. Це чудовий інструмент вирішення проблем виховання молодого покоління, оскільки спорт відволікає хлопців і дівчат від вулиці, відкриваючи їм можливість повноцінно проявити свої таланти та реалізувати свої можливості, відчутти себе великими спортсменами, здатними захищати честь своєї Батьківщини. Хортинг також є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами та зміцнення миру.

В Україні та за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій: 6–7, 8–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17, 18–35 і старше 40 років. Однак, хортинг – це не тільки спорт вищих досягнень, але й масовий спорт. В Україні сьогодні ним займаються до 50 тис. осіб, а загалом, у світі задіяні в хортингу приблизно до 100 тис. осіб.

Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, та патріотизму. Хортинг має стати школою, в якій кожен хортингіст побудує свій духовно збагачений життєвий простір – простір соціальних, культурних життєвих виборів і успішної самореалізації особистості.

Поняття „хортовий“ та „хортове виховання“ ще не зустрічається в жодному з тлумачних психолого-педагогічних словників. Словом „хортовий“ називають спортсмена, який займається національним видом спорту України – хортинг і перебуває в постійному русі. Хортингіст повний життєвої сили, енергії, бадьоро та швидко переміщується з одного місця в інше.

Поняття „хортове виховання“ передбачає поєднання таких основних складових як світогляд, свідомість, виховання, навчання, діяльність та поведінка.

Висока духовність рідного народу, його світогляд та ідеологія, які формувалися, починаючи з епохи трипільської культури (IV–II тис. до н.е.), Київської Русі (VIII–XIII ст. н.е.) лягли в основу козацької педагогіки – формування в молодих людей емоційної врівноваженості, витримки, мужності, відваги, навчання грамотності, військової фізичної та вольової підготовки тощо. У наші дні слово „хортиця“ асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та виконанням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство хортинг символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – „хорту“, в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого острова на Дніпрі „Хортиця“ – сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі. Таким чином, козацька педагогіка передбачала створення між козаками атмосфери взаємної допомоги та злагоди, поваги один до одного, почуття патріотизму та любові до своєї родини, Батьківщини та водночас взаємної дисциплінованості й вимогливості.

Кодекс лицарської честі та духовності козацької педагогіки визначав основні *якості особистості*:

- любов до батьків, вірність у коханні, дружбі, побратимстві, ставленні до Батьківщини;
- готовність захищати слабших, турбуватися про молодших, зокрема дітей;
- шанобливе ставлення до дівчини, жінки, бабусі;
- непохитна вірність принципам народної моралі, духовності;
- відстоювання свободи та незалежності особистості, народу, держави;
- прагнення робити пожертвування на будівництво храмів, навчально-виховних закладів, пам'яток історії та культури;
- здатність цілеспрямовано, систематично розвивати фізичні й духовні сили, волю та інші людські можливості;
- уміння скрізь і повсюди поводитися благородно, виявляти лицарські чесноти;
- турбота про розвиток національних традицій, звичаїв, обрядів, бережливе ставлення до рідної природи, землі, примноження її багатств.

Якості лицарської честі гармонійно доповнювалися *кодексом лицарських звичаїв*, а саме:

- готовністю боротися до загиби за волю, честь і славу України;
- нехтуванням безпекою, коли безпека загрожувала життю рідних, друзів, побратимів;
- ненавистю до ворогів, прагненням визволити рідний край від чужих завойовників;
- здатністю відстоювати рідну мову, культуру, право бути господарем на власній землі;
- героїзмом, першістю у праці і в бою в ім'я свободи і незалежності України;
- готовністю допомагати людині в біді, щиро ділити з нею горе, страждання, журбу та тугу.

Козацька педагогіка ввібрала в себе ідейне багатство, моральність гуманістичних і демократичність традицій, звичаїв національного самоврядування, виборності органів влади, досвіду будівництва української державності, формування державної самосвідомості. Саме козацька педагогіка рельєфно та повно окреслила ідеал вільної й незалежної людини, яка на культурно-історичних, духовно-національних традиціях громадського, політичного життя буде незалежною державою. На ці пріоритети також орієнтує хортинг. Його концептуальна основа – це сприяння розумінню дітьми та молоддю через просвітницьку роботу й практичні заняття переваг здорового способу життя, становлення людини-патріота, стимулювання до самостійного й усвідомленого вибору життєвої дії, визначення шляхів позитивної соціалізації молоді, здобуття знань, умінь і навичок здорового способу життя, відповідальної поведінки, відмова від негативних її проявів. При цьому слід враховувати той факт, що в зв'язку зі змінами суспільного розвитку та їх впливом на особистість, збільшуватиметься питома вага національно-патріотичного виховання в структурі загальної виховної діяльності суспільства, а значить, і впливом хортингу.

Таким чином, Концепція сприятиме формуванню нової філософії виховання, розвитку державної політики в сфері протидії негативним явищам, створенню нормативної бази на підтримку та захист дітей та молоді.

**Мета Концепції** – обґрунтувати важливість розвитку в Україні та необхідність поширення в світі хортингу – національного виду спорту України, який має слов'янське коріння, та ввібрав у себе найбільш раціональні елементи національних видів бойових мистецтв і культур, утілює в собі найефективніші, та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств і бойових мистецтв народів центральної Європи; який може стати дієвою системою вдосконалення особистості, фундаментом духу, філософії та способу життя всіх вікових груп і верств населення українського народу.

Ця мета національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу може розглядатися поліаспектно:

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

- *педагогічний аспект* полягає в: сформованості такої позиції особистості, яка конкретизується культурою цінностей, самоактуалізацією, свідомим вибором моделей просоціальної поведінки; реалізації мети виховної роботи засобами хортингу (формування особистості вихованця гуртка хортингу, як громадянина та цілеспрямованої людини на

здоровий спосіб життя, відданої своєму улюбленому виду спорту – українському національному виду спорту хортинг) та завдань, які вирішуються у процесі виховної діяльності (оздоровлення дітей та молоді, виховання стійкого інтересу та цілеспрямованості в спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування позитивних якостей характеру, здорових інтересів і потреб; прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості); реалізації педагогічних умов виховання дітей та молоді у процесі занять хортингом в умовах загальноосвітнього навчального закладу (змістовно-операційне забезпечення занять хортингом, орієнтованих на виховання дітей та молоді; створення ситуацій успіху, використання інтерактивних методів, ефекту змагальності в процесі занять хортингом; налагодження взаємодії загальноосвітнього навчального закладу з сім'єю, щодо виховання дітей та молоді в процесі занять хортингом); реалізації особистісно орієнтованої виховної моделі хортингу (розуміння, визнання та прийняття дитини / молоді людини); дотриманні настанов юним хортингістам (хортингіст – спортсмен-воїн (не шукай спокою, причин невдач і бездіяльності; не служи грошам і не май їхньої влади над собою; заради справедливості бийся не тільки за себе, але й за інших; підпорядкувай свої примхи розуму та волі; сам визнавай та стверджуй себе воїном, дій відповідно до чеснот); (у братерстві хортингістів (кожен рівний кожному, всі рівні всім; ти станеш рівним усім тоді, коли визнаєш себе воїном, коли визнаєш братерство хортингу та його владу над собою, коли братерство визнає тебе та твою владу над ним; кожен стоїть за кожного; відкидаючи одного, ти відкидаєш усіх; якщо ти відкидаєш братерство – братерство відкидає тебе); (відданість вченню хортингу (якщо ти не віриш ученню, значить ти відкидаєш учення; вір не тому, що кажуть, а тому, що ти бачиш; шукай власні переконання; вірити як усі, значить – не вірити вченню; ніколи не піднімай віру над розумом; твоя віра вченню – це твоя вірність шляху); (слово хортингіста (тобі ціна – твоє слово; не говори двох слів там, де від тебе чекають тільки слова; якщо зможеш змовчати – не говори нічого; слухай не те, що говорять, а те, що намагаються приховати за допомогою слів; не можеш почути вухами – слухай серцем; визнаючи когось рівним собі, відповідай за його слово як за своє); (ставлення до справи (будь там, де важче; не роби нічого на половину; якщо ти хочеш, значить – ти зможеш; йти прямо – не означає йти правильно; пропусти вперед того, хто може принести більше користі справі, ніж ти); (хортингіст у конкуренції (сильний завжди виживає, слабкий – гине; те, що ти тримаєш надійно, в тебе ніхто не відніме; не чекай, коли тебе зіб'ють із ніг, думай заздалегідь – почни першим; не йди в один невдалий слід двічі; якщо не можеш йти вперед, то стій твердо на одному місці); (шлях до своєї мети (кожну стрілу запускай у ціль; мета полягає не в тому, щоб боротися, а в тому, щоб перемагати; мету, що ти залишив, привласнює собі супротивник; не чекай великого успіху від досягнення малої мети); (міра та стриманість (у тому, що відбувається з тобою, вини тільки себе; не відокремлюй себе від дружби ні в великому, ні в малому; не показуй нікому повністю ні свого болю, ні радості; не бажай іншому – не отримаєш сам); (гідність хортингіста (тебе можна знищити, але перемогти – ніколи; прости того, хто готовий пробачити тобі; ніколи ні про що не шкодуй; ніколи не проси два рази; пропонуй сам допомогу, якщо інший її потребує); (майно та речі (тобі належить тільки те, що ти можеш забрати з собою; обіцяй тільки те, що зможеш дати; поверни собі те, що втратив; не чіпай чужого, воно не для тебе); сформованості чинників виховної діяльності в хортингу через загальнолюдські цінності (постійність професійної уваги тренера до формування ставлення юних хортингістів до соціально-культурних цінностей (добра, любові, істини, краси, людини, природи, праці, пізнання); суб'єктивне сприяння тренером розвитку здатності юного хортингіста усвідомлювати своє „Я“ у зв'язках із іншими людьми та світом, осмислювати свої дії, передбачати їхні наслідки для інших людей і для своєї долі, робити осмислений вибір життєвих рішень; поцінювання особистості юного хортингіста, визнання за ним права бути таким, яким він є, ціннісне ставлення до історії його життя; повага до хортингіста, незалежно від спортивних успіхів, статусу, здібностей тощо); дотриманні принципів викладацької діяльності в хортингу (якісне планування, стійкість моральної мотивації, індивідуальний підхід); дотриманні принципів „успіху“ в хортингу (любов спортсмена до обраного виду спорту – хортингу; стабільність

тренувань; уникнення травматизму); реалізації формули духовно-морального шляху у виховному процесі хортингу (компоненти моделі: моральний зразок, моральний намір; моральні труднощі; образ наміру; моральна дія);

- *соціальний аспект* передбачає: національно-патріотичне виховання дітей та молоді; організацію та проведення семінарів, конференцій, з метою підвищення кваліфікації тренерського та суддівського складу; участь у підготовці та проведенні на території України спортивних змагань; об'єднання зусиль суб'єктів діяльності на міжгалузевому рівні, спрямовану на узгоджену та своєчасну реалізацію попереджувальних заходів, нейтралізацію та поступове усунення детермінантів, що викликають негативні прояви в процесі соціалізації особистості; участь у створенні тематичних радіо- і телепередач, матеріалів у друкованих ЗМІ, поліграфічної та іншої продукції, спрямованої на розвиток і популяризацію хортингу; реалізацію особистісно орієнтованої виховної моделі хортингу, яка чітко соціалізаційно спрямована (дитина / молода людина як суб'єкт власної життєдіяльності усвідомлює свої реальні можливості у процесі соціалізації; хортингіст розуміє сутність і труднощі конкуренції на соціалізаційному шляху та водночас піднімається до становлення самого себе як потенційного професіонала; соціальну роль спортсмена хортингу є привабливою для дитини / молодої людини та сприяє майбутньому професійному самовизначенню (спортсмен прагне стати тренером із хортингу); реалізацію ряду мотивів у дітей та молоді щодо занять хортингом (бажання реалізувати своє прагнення до героїчних учинків, довести сою дорослість, самостійність, перевірити власні сили, проявити особисті якості, реалізувати свої позитивні амбіції, посісти певне місце в колективі, самоствердитися; прагнення здобути деякі початкові військові знання, вміння та навички у діях на місцевості, а також розвинути у себе ряд морально-вольових якостей, необхідних для активної участі в майбутній трудовій діяльності та захисті Вітчизни; довести представникам найближчого оточення (насамперед, батькам, учителям) власну здатність досягати у житті всього самостійно, робити правильний вибір і моральні вчинки; це прагнення спілкуватися з тренером, який є значущою для дитини / молодої людини особою); розроблення та здійснення ефективних соціально орієнтованих заходів, спрямованих на використання роботи спортивних клубів, організацій, фахівців, спортсменів хортингу з метою популяризації здорового способу життя, профілактики негативних проявів серед дітей та молоді, для підготовки підростаючого покоління до служби у лавах Збройних Сил України;

- *психологічний аспект* передбачає: оздоровчу діяльність диференційованого, індивідуально-психологічного, статевовікового підходу до виявлення генезису деструктивних проявів у поведінці особистості та розробку науково-обґрунтованих програм її самовдосконалення; психологічну підготовку (загальна та спеціальна) хортингіста (базова психологічна підготовка; психологічна підготовка до занять (тренувальна); психологічна підготовка до змагань (змагальна, яка, в свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну та післязмагальну), яка ґрунтується на відповідності психологічних вимог хортингу як виду спорту до індивідуальних психічних особливостей дітей та молоді; формування морально-вольової підготовки через виховання та розвиток вольових якостей характеру (енергійність, цілеспрямованість, терплячість, рішучість, сміливість, наполегливість, принциповість, дисциплінованість, самовладання, витримка, відповідальність, організованість, ініціативність, самостійність); розвиток і вдосконалення у спортсменів психічних функцій та якостей (сміливість, здатність до прийняття рішень, психічна витривалість, евристичні здібності, сенсорно-моторні); високий авторитет тренера хортингу; психологічний вплив, який чинить хортинг на дітей та молоді; вихідні положення виховання волі у дітей та молоді через: правильне поєднання свідомого переконання з вимогливістю до поведінки людини; забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточуючими, а також на її ставлення до самої себе; поєднання свідомого переконання з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків;

- *правовий аспект* полягає в охороні та захисті прав особистості, формуванні правовою культури; дотримання нормативно-правової бази Державній національній програмі „Освіта“ („Україна XXI століття“); „Національній програмі патріотичного

виховання громадян, розвитку духовності“, Законах України „Про освіту“, „Про загальну середню освіту“, Національній доктрині розвитку освіти, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту; з питань національно-патріотичного виховання (Укази Президента України: від 25.10.2002 № 948 „Концепція допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді“; від 24.03.2012 № 212 „Стратегія державної політики сприяння розвитку громадянського суспільства в Україні“; від 24.09.2014 № 744 „Про невідкладні заходи щодо захисту України та зміцнення її обороноздатності“; від 14.10.2014 № 806 „Про День захисника України“; від 13.11.2014 № 871 „Про День Соборності України“; від 13.11.2014 № 872 „Про День Гідності та Свободи“; від 22.12.2014 № 948 „Про відзначення у 2015 році Дня Соборності України“; від 12.01.2015 № 6 „Про відзначення 200-річчя від дня народження Михайла Вербицького та 150-ї річниці першого публічного виконання національного гімну“; від 9.02.2015 № 63 „Про відзначення 150-річчя від дня народження Михайла Грушевського“; від 11.02.2015 № 69 „Про вшанування подвигу учасників Революції гідності та увічнення пам’яті Героїв Небесної Сотні“; від 18.03.2015 № 148 „Про День Національної гвардії України“; від 24.03.2015 № 169 „Про заходи з відзначення у 2015 році 70-ї річниці Перемоги над нацизмом у Європі та 70-ї річниці завершення Другої світової війни“; від 12.06.2015 № 334 „Про заходи щодо поліпшення національно-патріотичного виховання дітей та молоді“; від 13.10.2015 № 580/2015 „Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 роки); (законодавчо-нормативні акти Верховної Ради України: від 13.01.2015 № 97-VIII „Про увіковічення пам’яті Героїв України, які віддали своє життя за свободу і незалежність України“; від 9.04.2015 № 315-VIII „Про увічнення перемоги над нацизмом у Другій світовій війні 1939–1945 років“; від 12.05.2015 № 373-VIII „Про вшанування героїв АТО та вдосконалення національно-патріотичного виховання дітей та молоді“); (нормативно-правові документи Кабінету Міністрів України: від 28.01.2009 № 41 „Про затвердження Державної цільової соціальної програми „Молодь України“ на 2009–2015 роки“; від 05.05.2009 № 22966/1/1-09 та План організації виконання положень Указу Президента України від 27.04.2009 № 272 „Про проведення Всеукраїнської молодіжної акції „Пам’ятати. Відродити. Зберегти“; від 08.09.2009 № 1494 „Про затвердження Плану заходів щодо підвищення рівня патріотичного виховання учнівської та студентської молоді шляхом проведення на постійній основі тематичних екскурсій з відвідуванням об’єктів культурної спадщини“; від 18.09.2014 „Щодо питань національно-патріотичного виховання учнівської молоді“); (накази МОН України: від 07.09.2000 № 439 „Про затвердження Рекомендацій щодо порядку використання державної символіки в навчальних закладах України“; від 27.10.2009 № 3754/981/538/49 „Концепція національно-патріотичного виховання молоді“; від 31.10.2011 № 1243 „Про Основні орієнтири виховання учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України“; від 27.07.12 № 1/9-530 „Щодо виховання сучасного громадянина в полікультурному середовищі засобами позакласної роботи“; від 09.08.2012 № 1/9-557 „Про методичні рекомендації з громадянської освіти та виховання у навчальних закладах у 2012/2013 навчальному році“; від 25.07.2014 № 1/9-376 „Методичні рекомендації з питань організації виховної роботи у навчальних закладах у 2014/2015 навчальному році“; від 13.08.2014 № 1/9-412 „Про проведення Уроків мужності“; від 27.10.2014 № 1232 „Про затвердження Плану заходів щодо посилення національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді“; від 16.06.2015 № 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“; листи МОН України: від 27.07.12 № 1/9-530 „Щодо виховання сучасного громадянина в полікультурному середовищі засобами позакласної роботи“; від 25.07.2014 № 1/9-376 „Про методичні рекомендації з питань організації виховної роботи у навчальних закладах у 2014/2015 навчальному році“; від 29.07.2014 № 1/9-38 „Про особливу відповідальність педагогічних та науково-педагогічних працівників“; від 13.08.2014 № 1/9-412 „Про проведення Уроків мужності“; від 28.08.2014 № 1/9-429 „Про організацію фотовиставок, [присвячених подвигу українського народу під час антитерористичної операції на Сході України]“; від 17.10.2014 № 1/9-543



„Про відзначення 70-ї річниці вигнання нацистських окупантів з України“; від 27.11.2014 № 1/9-614 „Про методичні рекомендації з патріотичного виховання“; від 09.04.2015 № 1/9-188 „Щодо заходів з відзначення у 2015 році 70-ї річниці Перемоги над нацизмом у Європі та 70-ї річниці завершення Другої світової війни“; від 23.04.2015 № 1/9-211 „Про відзначення Дня пам'яті та примирення і Дня Перемоги над нацизмом у Європі“; від 08.05.2015 № 1/9-235 „Щодо відвідування музеїв та навчально-тематичних екскурсій [з метою підвищення рівня патріотичного виховання учнівської та студентської молоді]“; від 22.05.2015 р. № 1/9-255 „Про перегляд підходів з організації діяльності музеїв історичного профілю“; від 24.06.2015 № 1/9-302 „Щодо протидії пропаганді сепаратизму та антиукраїнській ідеології в системі освіти“; від 24.07.2015 № 1/9-354 „Про тематику Першого уроку в 2015/2016 навчальному році“);

• *філософський аспект* ґрунтується на усвідомленні цілісності світу, його принципів через самовдосконалення та виховання, творчий пошук і розкриття своїх особистих талантів, тренування духу та тіла не для власної користі, а щоб стати корисним українському суспільству, державі, людям, задля побудови гармонійного та досконалого світу.

Суспільно-виховні складові хортингу реалізуються через її Декларацію:

1. „Патріотизм“ (девіз: „Хортинг на варті миру і в ім'я миру!“).
2. „Хортинг для здоров'я людей!“ (девіз: „Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості“).
3. „Професіоналізм“ (девіз: „Професіоналізм і порядність!“ – життєва настанова працюючого колективу організації хортингу).
4. „З вірою в серці“ (девіз: „Нехай наші діти – наша надія та наше натхнення, навчаться в нас любити й вірити в Бога, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру та благодійності“).
5. „Сім'я – центр життя людини“ (девіз: „Моральність і чистота стосунків – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, шанобливості до матері та батька, людей, які подарували світ“, – невичерпне джерело моральності та істинного виховання).
6. „Хортинг – шлях до самовдосконалення“ (девіз: „Сила та Честь!“).
7. „Хортинг без кордонів!“ (девіз: „Будемо гідні високого покликання українців!“).

Девізи хортингу не прості слова. В них чітко визначена філософська сутність і практичне призначення бойового мистецтва: „Знання хортингу – на добрі справи!“

Реалізація мети Концепції національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу може реалізуватися через:

- 1) основні види хортингу:
  - *військово-спортивний хортинг* – професійно-прикладний вид спорту для військових (воєнізовані естафети, смуги перешкод тощо);
  - *військовий хортинг* – бойова армійська система;
  - *поліцейський хортинг* – поліцейська бойова система та професійно-прикладний вид спорту поліції;
  - *бойовий хортинг* – двобої серед чоловіків із мінімальними обмеженнями;
  - *ММА хортинг* – змішане бойове мистецтво (єдиноборство);
  - *козацький хортинг* – козацько-прикладна спеціальна система;
- 2) цілісну систему хортингу на вищих рівнях свого функціонування та розвитку:
  - *масовий традиційний хортинг* (фізична культура і спорт для всіх, оздоровлення);
  - *хортинг як професійний спорт* (олімпійський хортинг);
  - *хортинг як професійно-комерційний спорт* (видовищний хортинг);
  - *хортинг як професійно-прикладний спорт* (бойовий хортинг у силових відомствах, поліцейський хортинг);
  - *хортинг як засіб фізичної реабілітації* (рекреаційний хортинг, інвалідний спорт);
- 3) представлення хортингу в навчальних закладах різних видів і типів:
  - *хортинг у дошкільних навчальних закладах*;
  - *хортинг у загальноосвітніх навчальних закладах*;
  - *хортинг у позашкільних навчальних закладах*;
  - *хортинг у вищих навчальних закладах*.

Філософія виховання – система ідей та поглядів на світ, і на місце в ньому людини, ціннісне етичне й естетичне становлення людини до світу. Філософія життя походить із поняття „спосіб життя“. Філософська основа хортингу – положення про єдність сили, здорового спортивного духу та честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях. Відповідно, гасло хортингу – „Сила і честь!“ Отже, до викликів часу значення хортингу актуалізується в контексті виховання розумових, вольових і моральних якостей особистості. Визначення філософських аспектів українського національного виду спорту хортинг ґрунтується на усвідомленні та його принципах через самовдосконалення й виховання, творчий пошук і відкриття своїх особистих талантів, тренування свого духу та тіла не лише для своєї користі, а головне, щоб стати корисним українському суспільству та державі, навколишнім людям, задля того, щоб робити навколишній світ гармонічнішим і досконалішим. Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на довколишню дійсність, на першому плані якого – виховання людини духовної, розвиток її багатого внутрішнього світу. Лише тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може максимально спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Задля цього хортингіст, передусім, навчається керувати собою, своїми емоціями та бажаннями, намірами та вчинками, нести відповідальність за свої рішення та дії. При цьому, першочерговим є завдання отримати перемогу над самим собою. Фізична сила не є основною характеристикою хортингіста, як і стан здоров'я не владні над його духовним станом. Він передусім піклується про доцільність застосування фізичної сили, а вже потім про спосіб застосування цієї сили. Хортинг налаштовує молоду Людину чинити добро. Тож навіть не дуже талановитий та обдарований хлопець чи дівчина, у хортингу може прекрасно поставити себе в колективі і, врешті завдяки своїй порядності, налаштованості на результат і наполегливості отримати набагато більш спортивні результати, аніж той, який має обдарування. Вміння використовувати грубу 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“, який має етичні правила для хортингіста:

1. Уважно спостерігай за собою, обставинами власного життя та за іншими людьми.
2. Володій ініціативою в будь-якому починанні.
3. Осмислюй все повністю та дій рішуче.
4. Знай, коли слід зупинитися.
5. Дотримуйся середини між радістю та пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою та боягузством.
6. Пробачай іншим неістотні моральні помилки.
7. Прагни мати ближчі взаємини з однолітками.
8. Прагни контролювати своє ревниве ставлення до партнера.
9. Не ображайся через дрібниці.
10. Прагни не проявляти свій гнів.
11. Вибачайся за неправильні дії.
12. Стався до інших із повагою.
13. Ділися своїми вміннями з іншими.
14. Дякуй іншим за будь-яку допомогу.

Імідж для хортингу – багатогранне вчення мистецтву жити в гармонії з природою; стати на шлях добра та самовдосконалення; 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; допомагай іншим і тоді й тобі допоможуть; повага та вдячність; творити добро людям; щасливе життя, любов і здоров'я; жити, а не існувати; віра, терпіння та старанність – формула успіху; подяка – творить, невдячність – руйнує; розуміти сенс свого життя на землі – спосіб життя, справжнє, істинне щастя, це турбота про свою душу, орієнтація на розум, істину та доброзичливість, прагнення завжди залишатися людиною, зберегти 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; випадковостей в житті не буває; відповідай за свої вчинки; хортинг – це спорт самоконтролю і т.д.

Діти та молодь із негативними намірами, вчинками на секцію „Хортинг“ тренером не допускаються. Відчуття доброякісного оточення однодумців у колективі хортингу може позитивно вплинути на будь-якого учня, навіть найважчого, лише б він сам захотів 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. Таким чином, одне з головних завдань тренування у хортингу – виховання моральних і вольових якостей особистості, які сприятимуть вибору вірного життєвого шляху.

Таким чином, філософія українського хортингу та його виховна система є оригінальною, повчальною та навчальною. „Сила і честь!“ – у цих двох коротких словах прийнятого девізу хортингу закладена велика та непереможна формула сучасного самовиховання й загартування характеру, філософія стародавнього вчення наших пращурів, перевіреного часом, яке має служити на користь людям.

### **3. Завдання Концепції**

Завдання Концепції випливають з мети, принципів і підходів, на яких базується робота на засадах хортингу:

- створення соціально-педагогічних умов, сприятливих для позитивних змін у знаннях, уміннях, навичках, у ставленні дітей і молоді до здорового способу життя, фізичного, морально-духовного, патріотичного удосконалення;
- створення організаційних умов для активної просвітницької, лідерської, волонтерської роботи щодо національно-патріотичного виховання дітей і молоді;
- виявлення у молодіжному середовищі позитивних лідерів, а також спонукання осіб із „груп ризику“ до переорієнтації лідерських якостей з негативних на позитивні;
- підвищення соціальної компетенції молоді у питаннях патріотизму та здорового способу життя;
- сприяння розумінню проблем молоді суспільством, розширення нормативно-правової бази національно-патріотичного виховання дітей і молоді, захисту їх здоров'я;
- розвиток теорії і практики хортингу;
- впровадження хортингу в навчальні заклади (дошкільні заклади, загальноосвітні школи, вищі навчальні заклади) позашкільні заклади, у діяльність соціальних служб для молоді, служб у справах дітей в установи соціальної реабілітації неповнолітніх, у діяльність недержавних громадських організацій.

### **4. Суб'єкти – об'єкти виховання на засадах хортингу:**

- вихованці дошкільних, позашкільних, учні загальноосвітніх і професійних навчальних закладів, студенти вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації;
- діти та молодь, які перебувають на обліку в правоохоронних і наркологічних установах;
- діти та молодь, соціалізація яких відбувається під впливом негативних явищ („групи ризику“);
- громадяни різних вікових груп;
- педагогічні та науково-педагогічні колективи навчальних закладів (дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних, професійно-технічних, вищих);
- працівники служб у справах дітей, центрів соціальних служб для молоді, кримінальної поліції та інших правоохоронних служб органів, медичних закладів, військових підрозділів;
- працівники засобів масової інформації;
- трудові колективи, громадські, благодійні, релігійні організації.

### **5. Основні підходи освіти на засадах хортингу:**

- *діяльнісний підхід* розглядає освіту методом хортингу як активну соціально корисну діяльність щодо здорового способу життя та набуття навичок патріота;
- *особистісно орієнтований підхід* спрямовує діяльність на активізацію позитивних якостей учасників взаємодії. Він забезпечує високий рівень індивідуальної роботи та сприяє розвитку розуміння, співчутливості, взаємодопомоги тощо;
- *духовно-змістовний підхід* ґрунтується на духовному потенціалі суспільства, надбання національної та світової культур;

- *системний підхід* розглядає освіту на засадах хортингу як органічний елемент багаторівневої та взаємовигідної соціально-педагогічної системи національно-патріотичного виховання, формування здорового способу життя;

- *конкретно-історичний підхід* зумовлює національно-патріотичне виховання та формування здорового способу життя відповідно до гостроти проблеми в конкретній історичній ситуації, зокрема тій, що склалася сьогодні в Україні.

#### **6. Принципи побудови Концепції національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу:**

- *принцип комплексності* забезпечує реалізацію Концепції в поєднанні з діяльністю інших суб'єктів профілактичної роботи;

- *принцип системності* передбачає узгодженість, послідовність, взаємозв'язок усіх рівнів профілактичної роботи на погодження відомчих програм із програмами інших суб'єктів цієї діяльності зі стратегічних питань;

- *принцип науковості* забезпечує науковість аналізу ситуацій, доцільність вибору форм методів, прийомів реалізації програм спеціалістами відповідних галузей знань;

- *принцип інтеграції* передбачає зближення та поглиблення взаємодії вітчизняних і зарубіжних превентивних програм; програм фізичного виховання (варіативний модуль „Хортинг“), із збереженням і зміцненням здоров'я, формування здорового способу життя;

- *принцип мобільності* дає можливість оперативно модифікувати завдання, форми виховання залежно від умов і змінювати сфери впливу;

- *принцип наступності* означає розгортання превентивних програм, програм фізичного виховання (варіативний модуль „Хортинг“), із збереженням і зміцненням здоров'я, формування здорового способу життя з використанням набутого досвіду;

- *принцип конкретності* зумовлює включення до превентивних програм, програм фізичного виховання (варіативний модуль „Хортинг“), із збереженням і зміцненням здоров'я, формування здорового способу життя чітко сформульованих заходів, строків виконання, визначення відповідальних за їх реалізацію;

- *принцип реалістичності* передбачає соціальний зміст заходів превентивної спрямованості, який полягає в оптимізації форм і методів, спрямованих на розвиток адаптаційних якостей цільових груп, зобов'язує за наявності необхідних кадрових, матеріальних, фінансових й інших ресурсів включитись до профілактичних програм;

- *принцип етичності* забезпечує моральні основи діяльності, відображає її гуманний характер, опору на позитивний потенціал особистостей, збереження конфіденційності, поваги та інших дієвих умов взаємодії з цільовими групами в процесі виховання;

- *принцип превентивності* спрямовує на запобігання та подолання негативних проявів у поведінці дітей та молоді;

- *принцип доступності* робить доступним упровадження хортингу в кожному з молодіжних субкультур;

- *принцип культуровідповідності* визначає взаємозв'язок особистісного розвитку людини з особливостями культурного та соціального середовища;

- *принцип відповідальності* розвиває здатність дітей та молоді приймати самостійні й відповідальні рішення;

- *принцип гласності, відкритості* сприяє поширенню правдивої інформації щодо національно-патріотичного виховання, здорового способу життя, негативних явищ, доступності до процесу та результатів оцінювання ефективності діяльності (програм).

#### **7. Організаційно-науково-методична структура впровадження Концепції Національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу складається з таких ланок:**

- у міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у м. Києві. Станом на 1 січня 2012 року членами МГО „Міжнародна Федерація Хортингу“ (zareєстрована в Україні у 2009 році) є 26 країн світу;

- Національна Федерація Хортингу України, яка виконує теоретико-методологічну, дослідно-експериментальну, інноваційну, науково-експертну та стимулюючу функції, встановлює ділові наукові контакти з відповідними структурами держав європейського та світового співтовариства;

- відділ виховної роботи та захисту прав дитини Науково-методичного центру середньої освіти Міністерства освіти та науки України, який забезпечує та координує діяльність методичних служб галузі освіти на регіональному рівні в напрямі підвищення кваліфікації педагогічних працівників, їх професійної компетенції, координує дії державних і громадських організацій, причетних до проблем національно-патріотичного виховання, здорового способу життя, усунення асоціальних проявів у дитячому та молодіжному середовищі, організує, проводить під науковим керівництвом лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя науково-дослідну й експериментальну роботу з розробки, впровадження інноваційних виховних технологій на базі навчальних закладів (загальноосвітніх, позашкільних, професійно-технічних, вищих);

- лабораторія фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

- наукова лабораторія кафедри фізичного виховання і спорту Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації університету державної фіскальної служби України;

- кафедра психолого-педагогічної, превентивної та інклюзивної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

- регіональні центри;

- засоби масової інформації, які активно співпрацюють із органами освіти та методичними службами, вищими навчальними закладами усіх типів і рівнів акредитації;

- експериментальні навчальні заклади різних типів і рівнів акредитації, що є базою для ведення науково-дослідної роботи, практичної реалізації наукових ідей і методичних розробок щодо реалізації Концепції, Національної Комісії України у справах ЮНЕСКО, яка розповсюджує ідеї Концепції у світовому співтоваристві;

- лабораторія превентивної освіти і соціальної політики ЮНЕСКО, яка виконує функції науково-методичного забезпечення дослідницької роботи, модернізації змісту превентивного виховання на засадах хортингу;

- регіональні центри на базі обласних інститутів післядипломної освіти, міські та районні методичні служби, які виконують інформаційно-аналітичну й практичну функції, розробляють, узагальнюють, впроваджують інноваційні технології, інтерактивні методи, сучасні форми роботи з фізичного розвитку та здорового способу життя, превентивного виховання, адаптують вітчизняний, зарубіжний досвід до регіональних умов, здійснюють підготовку, перепідготовку працівників галузі шляхом проведення курсів, проблемних семінарів, спецкурсів, семінарів-тренінгів тощо;

- науково-дослідна лабораторія інноваційних технологій Міністерства освіти і науки України та інші науково-дослідні підрозділи вищих навчальних закладів, які виконують функції науково-методичного забезпечення дослідницької роботи, модернізації змісту превентивної освіти та виховання; беруть участь у підготовці спеціалістів різних галузей (педагогів, психологів, лікарів соціологів, юристів, працівників правоохоронних органів, громадських організацій) із проблем національно-патріотичного виховання, попередження асоціальних проявів у поведінці дітей і молоді, формування позитивних мотивацій на здоровий спосіб життя та інших питань, які є пріоритетними та забезпечують економічний, духовний розвиток суспільства й держави, її національну безпеку;

- засоби масової інформації, які активно співпрацюють у напрямі розкриття морального занепаду в молодіжному середовищі; дитячого, підліткового та молодіжного алкоголізму, тютюнокуріння, наркоманії, проституції та активної пропаганди здорового способу життя, досвіду навчальних закладів, окремих учителів і тренерів, органів учнівського та студентського самоврядування, батьків, які ефективно та результативно впливають на становлення особистості молодої людини, протидіють деструктивній поведінці у дитячому та молодіжному середовищі, а

саме, і в першу чергу на сторінках збірників: „Теорія і методика хортингу“, „Світ виховання“, „Позакласний час плюс“, спортивно-інформаційний журнал „Хортинг“ і т.д.

Фінансово-матеріальне забезпечення Концепції здійснюється за рахунок бюджетних асигнувань, коштів міського бюджету, благодійних внесків, міжнародних фондів і організацій, проектів і програм.

#### **8. Критерії ефективності реалізації Концепції:**

- позитивні тенденції в молодіжному середовищі та збільшення знань, умінь і навичок щодо здорового способу життя, патріотизму та запобігання негативної поведінки;
- вдосконалення комунікативних якостей та характеристик особистісного фізичного, інтелектуального, морально-духовного розвитку учасників;
- передача учасниками програми традицій позитивної відповідальної поведінки;
- введення хортингу до системи превентивної роботи та навчально-виховного процесу в школах, позашкільних закладах, службах соціальної роботи, дозвіллево-оздоровчої діяльності тощо;
- використання хортингу в практиці роботи органів учнівського та студентського самоврядування й молодіжних громадських об'єднань;
- визнання вітчизняними та зарубіжними фахівцями кількісних і якісних здобутків методу хортингу;
- налагодження контактів із міжнародними організаціями в процесі проведення спільних міжнародних заходів і проектів із проблем просвітницької діяльності щодо національно-патріотичного виховання та здорового способу життя на засадах хортингу.

#### **9. Умови реалізації Концепції:**

- психолого-педагогічні забезпечення високого рівня підготовки методичних матеріалів, навчання тренерів-педагогів, шкільних студентських лідерів та волонтерів до реалізації програми на засадах хортингу;
- соціально-організаційні: забезпечення організації відбору й навчання юних хортингістів й педагогів-тренерів на місцевому, регіональному і національному рівнях;
- управлінсько-ресурсні залучення до виконання програми висококваліфікованих спеціалістів, ефективний розподіл матеріальних і фінансових ресурсів.

#### **10. Очікувані результати:**

- впровадження хортингу в усіх типах навчальних закладів, за місцем роботи, проживання на місцях масового відпочинку населення, у Збройних силах й інших військових формуваннях утворених відповідно до Законів України, у правоохоронних органах, рятувальних й інших службах;
- підтримка державою дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень, спорту інвалідів і ветеранів засобами хортингу;
- поліпшення організаційного, нормативно-правового, кадрового, морально-технічного, фінансового, науково-методичного, медичного, інформаційного забезпечення хортингу.

#### **11. Шляхи реалізації проблем:**

- удосконалення нормативно-правової бази галузі фізичної культури і спорту;
- збільшення в навчальних закладах усіх типів і рівнів акредитації обсягів рухової активності на тиждень за рахунок уведення до навчальних планів занять (тренувань) із хортингу та виховання здорової дитини з широким залученням батьків до цього процесу;
- залучення учнів і студентів у позанавчальний час до занять (тренувань) хортингом у загальноосвітніх, професійно-технічних, вищих навчальних закладах;
- організація та проведення спортивних змагань серед учнів і студентів;
- створення умов для розвитку регулярної активності різних верств населення для зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, побажань здібностей та індивідуальних особливостей кожного;
- підтримання співробітництва та спільної діяльності з центрами фізичного здоров'я населення регіональними центрами фізичної культури і спорту інвалідів, центрами олімпійської підготовки у тому числі й державними;

- удосконалення процесу відбору обдарованих дітей, які мають високий рівень підготовленості та здатні під час навчально-тренувальних занять витримувати значні фізичні навантаження, для подальшого залучення їх до системи спортивного резерву;
- впровадження хортингу в заклади фізичної культури й спорту, дитячо-юнацькі школи, школи вищої спортивної майстерності, центри студентського спорту вищих навчальних закладів і залучення до навчально-тренувального процесу провідних тренерів;
- підтримання та розвитку олімпійського, параолімпійського та дефлімпійського руху;
- взаємодія з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості та іншими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;
- врегулювання системи матеріально-технічної бази хортингу та вживання різних заходів до залучення інвестицій на зазначену мету;
- систематичного оновлення спортивної, матеріально-технічної бази тренувальних закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл і загальноосвітніх навчальних закладів;
- будівництва спортивних споруд або реконструкції діючих;
- підтримання вітчизняного виробника товарів спортивного призначення;
- оптимізація мережі вищих навчальних закладів, що випускають спеціалістів із хортингу, відповідно до галузевих і регіональних потреб у кваліфікованих кадрах;
- впровадження в межах державного замовлення системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців із освітньої галузі „Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини“ зі спеціальності „Хортинг“;
- забезпечення з урахуванням міжнародного досвіду належної організації наукових досліджень у наукових галузях „Фізичне виховання і спорт“, „Теорія і методика виховання“ та впровадження результатів у практику тренувально-спортивної діяльності, підготовки наукових кадрів і науково-педагогічних працівників;
- популяризація здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації, у тому числі через широке впровадження соціальної реклами різних напрямів хортингу в засобах масової інформації;
- подальшого міжнародного співробітництва;
- підвищення рівня авторитету країни в світовому спортивному співтоваристві.

## **12. Стратегічні засади державної політики щодо виховання дітей та молоді України на засадах хортингу:**

- визнання фізичної культури і спорту як одного з важливих напрямів у формуванні гуманітарної політики держави;
- визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя;
- визнання Національного виду спорту України – хортинг як важливого чинника досягнення фізичної, моральної та духовної досконалості людини;
- формування національно-патріотичних почуттів у громадян і позитивного міжнародного іміджу держави;
- сприяння професійної орієнтації дітей та молоді щодо відвернення їх від шкідливих звичок, збереження й зміцнення всебічного здоров'я засобами хортингу;
- забезпечення гуманітарної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності.

**Перспективи подальшого дослідження** будуть присвячені впровадженню Концепції національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу у дошкільні, загальноосвітні, позашкільні та вищі навчальні заклади з метою підвищення ефективності поширення хортингу – національного виду спорту України, який має слов'янське коріння та ввібрав у себе найбільш раціональні елементи національних видів бойових мистецтв і культур, утілив у собі найефективніші, та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств і бойових мистецтв народів центральної Європи; який може стати дієвою системою вдосконалення особистості, фундаментом духу, філософії та способу життя всіх вікових груп і верств населення українського народу.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Концепція виховання особистості / І. Д. Бех // Рідна школа. – 1991. – № 5. – С. 40–47.
2. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
3. Електронний фонд бази даних Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/>. – Назва з екрана.
4. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>. – Назва з екрана.
6. Закон України „Про загальну середню освіту“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/651-14>. – Назва з екрана.
7. Івашковський В. В. Історичні витoki національного бойового мистецтва „хортинг“ / В. 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.
8. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.
9. Система патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах модернізації них 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. (1991). *Kontseptsiia vykhovannia osobystosti* [The concept of personality education]. *Ridna shchkola [Mother School]*, 5, 40–47.
2. Dikhtiarenko, Z. M., Danyliuk, I. S. & Skliar, N. I. (2015). *Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi roboty na prykladi pedahohichnoho dosvidu roboty NVK № 24 (na zasadakh khortynhu)* [Formation of healthy lifestyle means sports and recreation activities on the example of teaching experience EC number 24 ( on the basis Horting )]. Kyiv: Palyvoda A. V.
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. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainiskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
6. *Zakon Ukrainy „Pro zahalnu seredniu osvitu“* [The Law of Ukraine „On General Secondary Education“]. Retrieved from <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.
7. Ivashkovskiy, V. V. (2014). Istorychni vytoke 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.
8. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
9. 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.



**Валентина Оржеховська, Тетяна Федорченко, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Олександр Мельник.**

***Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект).***

*Актуальність запропонованого проекту Концепції національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу зумовлена: потребою суспільства в реалізації, збереженні та розвитку соціально активної здорової особистості, її прагнень до соціально орієнтованого способу життя; соціальною необхідністю створення для дітей та молоді умов реалізації особистих прагнень, здійснення їх прав і свобод, у тому числі й для захисту від втягування у деструктивні явища; гуманним явищем і необхідністю допомоги дітям та молоді, які опинилися в кризовій життєвій ситуації. Мета Концепції – обґрунтувати важливість розвитку в Україні та необхідність поширення в світі хортингу – національного виду спорту України, який має слов'янське коріння та ввібрав у себе найбільш раціональні елементи національних видів бойових мистецтв і культур, утілив у собі найефективніші, та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств і бойових мистецтв народів центральної Європи; який може стати дієвою системою вдосконалення особистості, фундаментом духу, філософії та способу життя всіх вікових груп і верств населення українського народу. Ця мета національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу може розглядатися через національно-патріотичний, педагогічний, соціальний, психологічний, правовий та філософський аспекти. Реалізація мети Концепції національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу може реалізуватися через: основні види хортингу (військово-спортивний, військовий та поліцейський), цілісну систему хортингу на вищих рівнях свого функціонування та розвитку (масовий традиційний хортинг, хортинг як професійний спорт, хортинг як професійно-комерційний спорт, хортинг як професійно-прикладний спорт, хортинг як засіб фізичної реабілітації); представлення хортингу в навчальних закладах різних видів і типів (дошкільні навчальні заклади, загальноосвітні навчальні заклади, позашкільні навчальні заклади, вищі навчальні заклади).*

**Ключові слова:** *концепція, актуальність, мета, завдання, критерії, очікувані результати, суб'єкти – об'єкти виховання, основні підходи освіти, принципи побудови Концепції, проект, хортинг, національна філософія виховання, діти та молодь, Україна, здорова нація, основні види хортингу.*

**Valentyna Orzhekhovska.**

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University (Sadova Str. 2, Uman, Ukraine).

**Tetiana Fedorchenko, Zoya Dihtyarenko, Oleksandr Melnyk.**

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

**Eduard Yeremenko.**

Educational and science Institute of the special physical and combat training and rehabilitation of the University of SFS of Ukraine (University Str. 31, Irpin, Kiev region, Ukraine).

***The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project).***

*Relevance of the proposed concept of the national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis Horting is based on: the need of society in the implementation, maintenance and development of socially active healthy individual, his desire for socially oriented lifestyle; social need to create conditions for realization of personal desires for children and youth, realisation of their rights and freedoms, including protection from being drawn into the destructive phenomena; humane phenomenon and the need to help children and young people in crisis situations. The purpose of the Concept is to prove the importance of development in Ukraine and the need to spread the world of Horting – the national sport of Ukraine, which has Slavic roots and absorbed most rational elements of national kinds of martial arts and cultures embodied in a most effective and efficient methods of sports, applied arts and martial arts of the people of central Europe; which can be an effective system of individual improvement, the foundation of the spirit,*

*philosophy and way of life of all age groups and population of Ukraine and other countries. This goal is the national philosophy of raising children and youth in Ukraine on the basis Horting is considered from the point of view of the national-patriotic, educational, social, psychological, legal and philosophical aspects. The goal of the Concept of National Philosophy education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting can be realized through: basic types of Horting (Sports, Military and Police), integrated system of Horting at the highest levels of its operation and Development (public traditional Horting, Horting as professional sports, Horting as professional commercial sports, Horting as professionally-applied sports, Horting as a mean of physical rehabilitation); Horting presentation in schools of various kinds and types (pre-schools, secondary schools, after-school education, higher education).*

**Key words:** *concept, relevance, purpose, objectives, criteria and expected results, subject – object of education, basic approaches of education, principles of construction Concept, design, Horting, the national philosophy of education, children and youth, Ukraine, healthy nation, Horting main types.*

**Валентина Оржеховская, Татьяна Федорченко, Эдуард Еременко, Зоя Дихтяренко, Александр Мельник.**

***Концепция национальной философии воспитания детей и молодежи в Украине на основе хортинга (проект).***

*Актуальность предложенного проекта Концепции национальной философии воспитания детей и молодежи в Украине на основе хортинга обусловлена: потребностью общества в реализации, сохранении и развитии социально активной здоровой личности, ее стремлений к социально ориентированного образа жизни; социальной необходимостью создания для детей и молодежи условий реализации личных стремлений, осуществление их прав и свобод, в том числе и для защиты от втягивания в деструктивные явления; гуманным явлением и необходимостью помощи детям и молодежи, оказавшихся в кризисной жизненной ситуации. Цель Концепции – обосновать важность развития в Украине и необходимость распространения в мире хортинга – национального вида спорта Украины, который имеет славянские корни и впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культур, воплотил в себе самые эффективные и действенные приемы спортивных и прикладных единоборств и боевых искусств народов Центральной Европы; который может стать действенной системой совершенствования личности, фундаментом духа, философии и образа жизни всех возрастных групп и слоев населения украинского народа. Эта цель национальной философии воспитания детей и молодежи в Украине на основе хортинга может рассматриваться через национально-патриотический, педагогический, социальный, психологический, правовой и философский аспекты. Реализация цели Концепции национальной философии воспитания детей и молодежи в Украине на основе хортинга может реализоваться через: основные виды хортинга (военно-спортивный, военный и полицейский), целостную систему хортинга на высших уровнях своего функционирования и развития (массовый традиционный хортинг, хортинг как профессиональный спорт, хортинг как профессионально-коммерческий спорт, хортинг как профессионально-прикладной спорт, хортинг как средство физической реабилитации); представления хортинга в учебных заведениях различных видов и типов (дошкольные учебные заведения, общеобразовательные учебные заведения, внешкольные учебные заведения, высшие учебные заведения).*

**Ключевые слова:** *концепция, актуальность, цель, задачи, критерии, ожидаемые результаты, субъекты – объекты воспитания; основные подходы образования, принципы построения концепции, проект, хортинг, национальная философия воспитания, дети и молодежь, Украина, здоровая нация, основные виды хортинга.*

## КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ВИХОВАНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ

**Постановка проблеми.** Складна соціально-політична ситуація країни, процеси реформування суспільних відносин, які торкнулися усіх сфер соціального буття й не залишили осторонь систему військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Це пов'язано з тим, що система військово-патріотичного виховання безпосередньо зв'язана з освітою, обороноздатністю держави, культурним і духовним розвитком суспільства та виступає як особлива, історично обумовлена форма соціальної практики, яка містить ідеологічні, навчально-методичні, програмно-нормативні, теологічні й організаційно-педагогічні складові, покликані задовольнити потребу суспільства у військово-патріотичному вихованні підростаючого покоління.

Доцільність дослідження критеріїв, показників і рівнів військово-патріотичної вихованості молодших підлітків полягало для аналізу сучасного стану військово-патріотичного виховання учнів 5–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі занять хортингом із метою визначення ефективних методик діагностування в учнівській молоді військово-патріотичної вихованості в процесі занять хортингом. Аналіз сучасного стану військово-патріотичного виховання в учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі занять хортингом здійснювався за показниками ефективності роботи: секцій з хортингу та військово-прикладних видів спорту; змагань із хортингу, військово-прикладних видів спорту та Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг–Патріот“.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблема військово-патріотичного виховання учнівської молоді досліджувалась у минулі роки науковцями в наступних напрямках: виховання старшокласників на бойових традиціях азербайджанського народу (М. Агаєв), система військово-патріотичного виховання в загальноосвітніх школах (М. Конжівєв), основи військово-патріотичного виховання (С. Коцевич), військово-патріотична робота серед молоді (В. Дзюба), військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі позакласної роботи (М. Зубалій), військово-патріотичного виховання учнів допризовного віку (В. Івашковський), основи військово-патріотичного виховання школярів (В. Третьяков, В. Фарфоровський), виховання учнів у процесі початкового військового навчання (В. Третьяков), виховання учнів на героїчних традиціях (В. Фарфоровський), педагогічні основи військово-патріотичного виховання в загальноосвітній школі (Т. Шашло) та інші.

Досить детально висвітлюють військові аспекти виховання патріотизму, роль патріотичного обов'язку, військово-патріотичного виховання в захисті Вітчизни, теоретико-методичні засади військово-патріотичного виховання учнів у позакласній роботі, військово-патріотичне виховання учнівської молоді у процесі занять хортингом, військово-патріотичне виховання учнівської молоді у процесі позакласної роботи засобами українських національних бойових мистецтв, патріотичне виховання військових кадрів для зміцненні оборони країни: І. Білоцерківець [3], З. Діхтяренко [5], В. Дзюба [6], М. Зубалій [7], Е. Єрьоменко [11], В. Івашковський [8], Г. Коломоєць [9], О. Остапенко [10], Ж. Петрович [11], М. Тимчик [12], Б. Шаповалов [13] та інші.

На сьогодні в Україні провідні позиції з розробки цієї проблеми займають: І. Бех, К. Чорна (програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді), І. Білоцерківець (військово-патріотичне виховання молодших підлітків засобами літератури у позакласній роботі), З. Діхтяренко (патріотичне виховання молодших школярів у процесі занять хортингом), Е. Єрьоменко, Ж. Петрович (хортинг – школа сили і честі юного українця), М. Зубалій (форми та методи військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи), В. Івашковський (теоретико-методичні засади військово-патріотичного виховання учнів у позакласній роботі), Г. Коломоєць

(всеукраїнська військово-патріотична спортивна гра „Сокіл“ (Джура), М. Тимчик (військово-патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом), Б. Шаповалов (військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі позакласної роботи засобами українських національних бойових мистецтв).

**Мета статті** – визначення критеріїв, показників і рівнів військово-патріотичної вихованості молодших підлітків у процесі занять хортингом.

**Виклад основного матеріалу.** За результатами дослідження проблеми військово-патріотичного виховання в процесі занять хортингом було визначено *показники та рівні сформованості когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісно-практичного критеріїв військово-патріотичної вихованості молодших підлітків загальноосвітніх навчальних закладів.* Показниками *когнітивного критерію* є: усвідомлення цінності поняття „військово-патріотичне виховання“ як складника життєдіяльності; знання історії Національного виду спорту України – хортингу, усвідомлення ролі війська у відстоюванні ідеалів свободи та державності України; обізнаність із різними формами позакласної роботи з військово-патріотичного виховання (туристські походи, змагання з хортингу, з військово-прикладних видів спорту, Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“). Показники *емоційно-ціннісного критерію*: інтерес до історії становлення та розвитку хортингу, Збройних Сил України, історії України; позитивне ставлення до різних форм позакласної роботи з військово-патріотичного виховання (туристські походи, змагання з хортингу, з військово-прикладних видів спорту, Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“; прагнення до самовдосконалення в процесі занять хортингом. Показники *діяльнісно-практичного критерію*: активність у процесі занять хортингом; прояв поважного ставлення до національних символів України, хортингу, ветеранів Другої світової війни, людей похилого віку, учасників АТО, дітей війни; активність у змаганнях із хортингу, з військово-прикладних видів спорту, Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“.

Результати теоретичного дослідження поняття „військово-патріотична вихованість“ молодших підлітків, аналіз стану військово-патріотичного виховання учнів 5–6 класів, теоретичні підходи до виховання самосвідомості (А. Артюшенко [1], І. Бех [2], О. Власова [4]) дають змогу зробити висновок, що процес військово-патріотичного виховання молодших підлітків активізується за *умови* розвитку самосвідомості особистості, що виявляється в її суб’єктності: усвідомлення учнем цінності поняття „військово-патріотичне виховання“ як складника життєдіяльності; знання учнем історії Національного виду спорту України – хортингу, ролі війська у відстоюванні ідеалів свободи та державності України; обізнаність із формами військово-патріотичної роботи (туристські походи, змагання з хортингу, з військово-прикладних видів спорту, Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“).

З метою дослідження рівнів військово-патріотичної вихованості молодших підлітків у процесі занять хортингом за показниками когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісно-практичного критеріїв, а також з’ясування чинників, що впливають на їх становлення, нами був проведений другий етап констатувального експерименту. Результати опитування за показником „усвідомлення молодшими підлітками цінності поняття „військово-патріотичне виховання“ як складника життєдіяльності“ продемонстрували, що в 5 класах 66,2 % респондентів ЕГ і 65,5 % КГ мали низький рівень усвідомленості військово-патріотичного виховання; 20,0 % молодших підлітків ЕГ і 20,2 % КГ мали середній рівень за цим показником і лише 13,8 % учнів ЕГ та 14,3 % КГ мали високий рівень усвідомлення цінності поняття „військово-патріотичне виховання“ як складника життєдіяльності (див. табл. 1).

Результати опитування за показником усвідомленості молодшими підлітками поняття „військово-патріотичне виховання“ як складника їхньої життєдіяльності продемонстрували, що у 6–7 класах тільки 16,7 % учнів ЕГ та 17,1 % КГ отримали суми балів, що відповідають високому рівню; середній рівень усвідомленості поняття „військово-патріотичне виховання“ як складника їхньої життєдіяльності зафіксовано в 19,2 % молодших підлітків ЕГ та 18,9 %

учнів КГ; низький рівень зафіксовано в 64,1 % молодших підлітків ЕГ і в 64,0 % КГ. Результати анкетування учнів 5–6 класів із військово-патріотичної вихованості за показником „розуміння значущості історії Національного виду спорту України – хортингу, ролі війська у відстоюванні ідеалів свободи та державності України“ дозволили схарактеризувати молодших підлітків, які мають різний ступінь розуміння значущості історії Національного виду спорту України – хортингу, ролі війська у відстоюванні свободи та державності України (див. табл. 2).

*Таблиця 1*

**Кількісні показники усвідомленості молодшими підлітками поняття „військово-патріотичне виховання“ як складника життєдіяльності, %**

Рівень усвідомленості поняття „військово-патріотичне виховання“ як складника життєдіяльності	Групи	Учні 5 класів		Учні 6 класів	
		осіб	%	осіб	%
Високий	Е	24	13,8	28	16,7
	К	25	14,3	29	17,1
Середній	Е	35	20,0	32	19,2
	К	36	20,2	33	18,9
Низький	Е	81	66,2	71	64,1
	К	82	65,5	73	64,0

*Таблиця 2*

**Кількісні показники розуміння молодшими підлітками значущості Національного виду спорту України – хортингу, ролі війська у відстоюванні свободи та державності України, %**

Ступінь прояву розуміння змісту історії розвитку хортингу, історії України, ролі війська у відстоюванні свободи та державності України	Групи	Розуміння сутності поняття „військово-патріотичне виховання“			
		Учні 5 класів		Учні 6 класів	
		осіб	%	осіб	%
Високий	Е	23	12,9	22	12,8
	К	25	13,8	27	14,7
Середній	Е	36	21,0	32	20,0
	К	39	22,1	29	17,8
Низький	Е	76	66,1	82	67,2
	К	78	64,1	77	67,5

З таблиці 2 видно, що з-поміж молодших підлітків 5 класів високий ступінь прояву розуміння значущості історії Національного виду спорту України – хортингу, ролі війська у відстоюванні свободи та державності України зафіксований у 12,9 % респондентів ЕГ та 13,8 % КГ. Серед молодших підлітків 6 класів високий ступінь прояву розуміння значущості Національного виду спорту України – хортингу, ролі війська у відстоюванні свободи та державності України продемонстрували 12,8 % учнів ЕГ та 14,7 % КГ. Низький рівень розуміння значущості історії Національного виду спорту України – хортингу, ролі війська у відстоюванні свободи та державності України виявили 66,1 % молодших підлітків 5 класів ЕГ і 64,1 % учнів КГ. Серед школярів 6 класів низький рівень розуміння значущості історії Національного виду спорту України – хортингу, ролі війська у відстоюванні свободи та державності України продемонстрували 67,2 % учнів ЕГ і 67,5 % КГ.

З метою дослідження сформованості в молодших підлітків когнітивного критерію військово-патріотичної вихованості у процесі занять хортингом за показником „обізнаність

із формами позакласної роботи з військово-патріотичного виховання (туристські походи, змагання з хортингу, військово-прикладних видів спорту, Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ було проведено опитування учнів 5–6 класів (див. табл. 3).

Таблиця 3

**Кількісні показники обізнаності молодших підлітків із формами військово-патріотичної роботи, %**

Ступінь прояву обізнаності молодших підлітків із формами військово-патріотичної роботи (туристські походи, змагання з хотингу, військово-прикладних видів спорту, Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“	Група	Учні 5 класів		Учні 6 класів	
		осіб	%	осіб	%
		Високий	Е	32	18,6
К	35		19,5	29	17,8
Середній	Е	36	20,0	38	34,7
	К	35	20,3	35	28,4
Низький	Е	80	61,4	72	44,7
	К	79	60,2	68	62,8

З таблиці видно, що серед молодших підлітків 5 класів, які мали низький рівень обізнаності з формами позакласної роботи з військово-патріотичного виховання (туристські походи, змагання з хортингу, військово-прикладних видів спорту, Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“, – 61,4 % учнів ЕГ та 60,2 % КГ; у 6 класах таких було 44,7 % в ЕГ і 62,8 % у КГ; середній рівень серед молодших підлітків 5–6 класів зафіксовано у 20,0 % та 34,7 % в ЕГ і відповідно 20,3 % та 28,4 % – у КГ; високий рівень у 18,6 % та 21,3 % в ЕГ і відповідно 19,5 % та 17,8 % – у КГ.

З метою вивчення емоційно-ціннісного критерію військово-патріотичної вихованості в процесі занять хортингом за показником „інтерес молодших підлітків до Національного виду спорту України – хортингу, Збройних Сил України, історії України“ було проведено опитування учнів 5–6 класів (див. табл. 4).

Таблиця 4

**Кількісні показники інтересу молодших підлітків до Національного виду спорту України – хортингу, Збройних Сил України, історії України, %**

Ступінь прояву інтересу до Національного виду спорту України – хортингу, Збройних Сил України, історії України	Група	Учні 5 класів		Учні 6 класів	
		осіб	%	осіб	%
		Високий	Е	21	15,9
К	23		16,5	25	17,1
Середній	Е	36	28,7	38	26,4
	К	35	30,2	35	26,1
Низький	Е	74	55,4	85	57,3
	К	76	53,3	82	56,8

З таблиці 4 видно, що молодші підлітки 5 класів проявили високий та середній рівні інтересу до Національного виду спорту України – хортингу, Збройних Сил України, історії України, що зафіксовано відповідно у 15,9 % і 28,7 % респондентів ЕГ і 16,5 % та 30,2 % учнів КГ. Серед молодших підлітків 6 класів проявили високий та середній рівні інтересу до Національного виду спорту України – хортингу, Збройних Сил України, історії України відповідно 16,3 % і 26,4 % учнів ЕГ, у КГ – 17,1 % і 26,1 % учнів. Низький рівень інтересу до

Національного виду спорту України – хортингу, Збройних Сил України, історії України продемонстрували 55,4 % молодших підлітків 5 класів ЕГ і 53,3 % КГ. Серед учнів 6 класів низький рівень інтересу до Національного виду спорту України – хортингу, Збройних Сил України, історії України продемонстрували 57,3 % школярів ЕГ і 56,8 % КГ.

З метою вивчення сформованості в молодших підлітків емоційно-ціннісного критерію військово-патріотичної вихованості за показником „прагнення до особистісного самовдосконалення в процесі занять хортингом“ ми провели опитування учнів 5–6 класів щодо мотивів тренуванням хортингом (див. табл. 5).

Таблиця 5

**Мотиви тренування хортингом молодших підлітків, %**

Мотиви занять хортингом	Група	Учні 5 класів		Учні 6 класів	
		осіб	%	осіб	%
Особистісний розвиток	Е	32	18,7	34	21,4
	К	35	16,5	29	18,7
Покращення статури тіла	Е	16	9,0	19	11,4
	К	18	8,8	15	10,6
Фізичне вдосконалення	Е	22	13,0	20	7,8
	К	25	14,5	23	8,8
Спілкування з товаришами	Е	10	26,7	8	27,8
	К	11	24,4	10	25,4
Отримання оцінки	Е	7	9,8	9	8,4
	К	6	11,2	7	7,1
Уникнення неприємностей від тренера	Е	19	22,8	15	23,2
	К	20	24,6	19	29,4

Отже, як демонструє таблиця 5, 59,3 % молодших підлітків 5 класів ЕГ та 60,2 % контрольних груп і 6 класів – 59,4 % ЕГ і 61,9 % КГ відвідують заняття з хортингу, з мотивів, які не належать до мотивів особистісного вдосконалення (спілкування з товаришами, отримання оцінки, уникнення неприємностей від тренера). Але 40,7 % й 40,6 % молодших підлітків 6 класів ЕГ та 39,8 % і 38,1 % 6 класів КГ відвідують заняття хортингом із метою особистісного вдосконалення.

Для визначення рівнів сформованості позитивного ставлення молодших підлітків до різних форм позакласної роботи з військово-патріотичного виховання (туристські походи, змагання з хортингу, військово-прикладних видів спорту, Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“) було опитано учнів 5–6 класів (див. табл. 6).

Таблиця 6

**Кількісні показники рівнів сформованості позитивного ставлення молодших підлітків до різних форм позакласної роботи з військово-патріотичного виховання, %**

Рівень	Група	Учні 5 класів		Учні 6 класів	
		осіб	%	осіб	%
Високий	Е	16	8,6	21	11,3
	К	18	9,4	19	9,8
Середній	Е	39	40,0	30	33,0
	К	35	37,5	32	31,4
Низький	Е	62	51,4	72	55,7
	К	68	53,1	78	58,8

Із таблиці видно, що серед учнів 5 класів високий рівень позитивного ставлення до різних форм позакласної роботи з військово-патріотичного виховання (туристські походи, змагання з хортингу, військово-прикладних видів спорту, Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“) мають 8,6 % респондентів ЕГ і 9,4 % КГ,

середній – 40,0 % ЕГ і 37,5 % КГ, низький рівень за цим показником зафіксовано у 51,4 % учнів ЕГ та в 53,1 % КГ.

Серед підлітків 6 класів високий рівень позитивного ставлення до різних форм позакласної роботи з військово-патріотичного виховання (туристські походи, змагання з хортингу, військово-прикладних видів спорту, Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“) виявлено в 11,3 % молодших підлітків ЕГ і в 9,8 % КГ, середній рівень – у 33,0 % учнів ЕГ і в 31,4 % КГ; а низький рівень – в 55,7 % школярів ЕГ і в 58,8 % КГ.

З метою вивчення сформованості у молодших підлітків діяльнісно-практичного критерію військово-патріотичної вихованості за показником „активність у процесі занять хортингом“, ми провели опитування учнів 5–6 класів (див. табл. 7).

*Таблиця 7*

**Кількісні показники рівнів активності молодших підлітків у процесі занять хортингом, %**

Рівень активності	Група	Учні 5 класів		Учні 6 класів	
		осіб	%	осіб	%
Високий	Е	21	11,0	24	11,9
	К	19	9,9	18	9,8
Середній	Е	39	30,6	31	21,0
	К	35	37,0	32	21,4
Низький	Е	64	58,4	70	67,1
	К	61	53,1	73	68,8

До першої групи увійшли молодші підлітки з високим рівнем активності в процесі занять хортингом. У 5 класах таких було зафіксовано 11,0 % в ЕГ і 9,9 % у КГ, а в 6 класах відповідно – 11,9 % в ЕГ і 9,8 % у КГ. Середній рівень активності в процесі занять хортингом, було виявлено в 30,6 % молодших підлітків 5 класів ЕГ і 37,0 % КГ, а в 6 класах відповідно – 21,0 % у ЕГ і 21,4 % у КГ. У групі з низьким рівнем активності в процесі занять хортингом було зафіксовано 58,4 % молодших підлітків 5 класів ЕГ і 53,1 % КГ. Серед молодших підлітків 6 класів до цієї групи увійшли 67,1 % ЕГ і 68,8 % КГ.

Визначення поважного ставлення до національних символів України, хортингу, ветеранів Другої світової війни, людей похилого віку, учасників АТО, дітей війни здійснювалося за матеріалами опитування (див. табл. 8).

*Таблиця 8*

**Кількісні показники поважного ставлення до національних символів України, хортингу, ветеранів Другої світової війни, людей похилого віку, учасників АТО, дітей війни, %**

Рівень активності щодо поважного ставлення до національних символів України, хортингу, ветеранів Другої світової війни, людей похилого віку, учасників АТО, дітей війни	Група	Учні 5 класів		Учні 6 класів	
		осіб	%	осіб	%
Високий	Е	24	11,9	21	11,0
	К	18	9,8	19	9,9
Середній	Е	31	21,0	39	30,6
	К	32	21,4	35	37,0
Низький	Е	70	67,1	64	58,4
	К	74	68,8	68	53,1

Опитування за показником „поважне ставлення учнів 5–6 класів до національних символів України, хортингу, ветеранів Другої світової війни, людей похилого віку, учасників АТО, дітей війни“ показало, що відповідно 11,9 % і 11,0 % респондентів ЕГ та



9,8 % і 9,9 % КГ – мали високий рівень, 21,0 % і 30,6 % учнів ЕГ і 21,4 % та 37,0 % КГ – виявили середній рівень і відповідно 67,1 % та 58,4 % учнів ЕГ і 68,8 % та 53,1 % респондентів КГ – мали низький рівень. Результати опитування молодших підлітків за показником „активність занять хортингом“, засвідчили, що серед учнів 5 класів, які брали участь у констатувальному етапі експерименту, дуже високу активність у процесі занять хортингом виявили 12,5 % респондентів ЕГ і 13,3 % КГ; високу активність підтвердили 21,2 % учнів ЕГ і 22,2 % КГ; середню активність виявили 52,3 % ЕГ і 43,3 % КГ; низьку активність показали 14,0 % молодших підлітків ЕГ і 21,2 % КГ (див. табл. 9).

Таблиця 9

**Кількісні показники активності молодших підлітків у туристських походах, змаганнях із хортингу, військово-прикладних видів спорту та Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“, %**

Показники активності у туристських походах, змаганнях із хортингу, військово-прикладних видів спорту та Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“	Група	Учні 5 класів		Учні 6 класів	
		осіб	%	осіб	%
Дуже висока	Е	21	12,5	19	11,3
	К	23	13,3	22	12,7
Висока	Е	36	21,2	36	21,2
	К	38	22,2	35	20,7
Середня	Е	76	52,3	82	45,3
	К	78	43,3	77	43,3
Низька	Е	35	14,0	39	22,2
	К	37	21,2	37	23,3

Результати опитування молодших підлітків 6 класів, які брали участь у констатувальному етапі експерименту, показали, що дуже високу активність у туристських походах, змаганнях із хортингу, військово-прикладних видів спорту, військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ мали 11,3 % респондентів ЕГ і 12,7 % КГ. Високу активність у проведенні зазначених заходів показали 21,2 % учнів ЕГ і 20,7 % КГ. Середню активність виявили 45,3 % респондентів ЕГ і 43,3 % КГ. Низьку активність у туристських походах, змаганнях з хортингу, військово-прикладних видів спорту та військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ було зафіксовано в 22,2 % молодших підлітків ЕГ і 23,3 % учнів 6 класів КГ.

Результати проведеного констатувального етапу дослідження дали змогу умовно визначити три групи учнів 5–6 класів загальноосвітніх шкіл: з низьким, середнім і високим рівнями військово-патріотичної вихованості у процесі занять хортингом.

До першої групи (з низьким рівнем військово-патріотичної вихованості) увійшли молодші підлітки, які негативно ставляться до занять хортингом, військово-прикладних видів спорту, військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави, рухової активності та своєї фізичної підготовленості. Більшість із них не розуміють, що основними засобами підвищення своєї військово-патріотичної вихованості є регулярна участь у військово-спортивних іграх, туристських походах, заняттях у спортивних секціях із хортингу, військово-прикладних видів спорту, які сприяють підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості, та дотримання здорового способу життя. Учні цієї групи мають також низький рівень знань із Національного виду спорту України – хортингу, ролі війська у відстоюванні ідеалів свободи та державності України; обізнаність із формами військово-патріотичної роботи (туристські походи, змагання з хортингу, з військово-прикладних видів спорту, військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“). Вони майже не володіють уміннями та навичками занять військово-спортивними іграми, туризмом, видом спорту хортинг, підвищення рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя. У таких учнів зафіксовано низький рівень військово-патріотичної вихованості, рухової

активності, фізичної підготовленості під час занять військово-спортивними іграми, туризмом, видом спорту хортинг. Їхній вільний час пов'язаний лише з нерегулярним відвідуванням військово-патріотичних заходів, що проводяться в школі. У школярів цієї групи також відсутні домінуючі цінності занять хортингом, військово-спортивними іграми, туристськими походами, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя. У деяких із них відмічається негативне ставлення до військово-патріотичного виховання в процесі позакласної роботи.

До другої групи увійшли молодші підлітки з середнім рівнем військово-патріотичної вихованості в процесі занять хортингом. Для них характерне байдуже ставлення до необхідності підвищувати свою військово-патріотичну вихованість, рухову активність й фізичну підготовленість під час занять хортингом, військово-спортивними іграми, туристськими походами місцями бойової слави, військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“. Водночас ці учні розуміють, що основними засобами підвищення рівнів військово-патріотичної вихованості є регулярні заняття хортингом, військово-спортивними іграми, туристські походи, змагання з хортингу й фізична підготовка та рухова активність під час самостійних занять у домашніх умовах, за місцем проживання. Учні цієї групи мають середній рівень знань із військово-патріотичного виховання, військово-спортивних ігор, туризму, виду спорту хортинг, рухової активності та фізичної підготовленості. Вони володіють посередніми вміннями та навичками дотримання гігієнічних норм рухової активності, намагаються досягти вікових рівнів фізичної підготовленості, здорового способу життя. В них також зафіксовано середній рівень військово-патріотичної вихованості, фізичної підготовленості та добової рухової активності. Він пов'язаний з заняттями військово-спортивними іграми, туристськими походами, тренуванням видом спорту хортинг і самостійними заняттями в домашніх умовах й за місцем проживання. Їхньою домінуючою цінністю починає виступати орієнтація на досягнення середнього рівня військово-патріотичної вихованості, рухової активності та фізичної підготовленості в процесі занять хортингом.

До третьої групи належали молодші підлітки з високим рівнем військово-патріотичної вихованості в процесі занять хортингом. Їм притаманне позитивне ставлення до Національного виду спорту України – хортингу, військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя. Ці учні розуміють, що основними формами підвищення рівнів своєї військово-патріотичної вихованості є їхні заняття хортингом, військово-спортивними іграми, туристські походи, змагання з хортингу. Усі вони виконують гігієнічні норми рухової активності під час занять у туристських гуртках, спортивних секціях із хортингу, самостійних занять іграми в домашніх умовах та за місцем проживання. Учні цієї групи мають глибокі та міцні знання з Національного виду спорту України – хортингу, військово-спортивних ігор, туризму, рухової активності, фізичної підготовленості й здорового способу життя. Вони володіють вміннями й навичками з хортингу, рухової активності, досягли вікових рівнів фізичної та тактичної підготовленості з хортингу, проявляють наполегливість під час занять хортингом, військово-прикладними видами спорту й дотримуються вимог здорового способу життя. В них також зафіксовано високий рівень військово-патріотичної вихованості, фізичної підготовленості й добової рухової активності, який досягається завдяки виконанню ранкової гігієнічної гімнастики, відвідуванню секційних занять із хортингу, туристських гуртків, самостійним заняттям у домашніх умовах і за місцем проживання. Їхньою домінуючою цінністю є орієнтація на досягнення високого рівня військово-патріотичної вихованості, гігієнічних норм рухової активності та високого рівня фізичної підготовленості в процесі занять хортингом.

Порівняльні дані військово-патріотичної вихованості молодших підлітків за підсумками констатувального етапу експерименту демонструють, що найбільшу кількість становлять молодші підлітки з низьким рівнем військово-патріотичної вихованості в процесі занять хортингом (ЕГ – 61,3 %, КГ – 59,8 % у 5 класах і 58,0 % – ЕГ та 59, 2 % – КГ у 6 класах) (див. табл. 10).

Таблиця 10

**Загальні рівні військово-патріотичної вихованості молодших підлітків у процесі занять хортингом за підсумками констатувального етапу експерименту, %**

Класи \ Рівні	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
	Експериментальні групи			Контрольні групи		
5	13,3	25,3	61,3	13,6	26,5	59,8
6	15,4	26,5	58,0	15,0	25,9	59,2

Середній рівень військово-патріотичної вихованості в процесі занять хортингом мали 25,3 % молодших підлітків 5 класів ЕГ і 26,5 % КГ, а в 6 класах – 26,5 % ЕГ і 25,9 % молодших підлітків КГ. Серед 5 класів високий рівень військово-патріотичної вихованості виявили 13,3 % молодших підлітків ЕГ і 13,6 % КГ; 3-поміж 6 класів 15,4 % респондентів ЕГ та 15,0 % учнів КГ. Загалом же показники військово-патріотичної вихованості молодших підлітків у процесі занять хортингом експериментальних і контрольних груп є приблизно однаковими, що відповідає реальному стану досліджуваної проблеми в загальноосвітніх навчальних закладах.

**Висновки.** Таким чином, підсумки експериментальної роботи щодо розподілу учнів 5–6 класів за рівнями військово-патріотичної вихованості в процесі занять хортингом дають підстави для висновку, що в загальноосвітніх навчальних закладах недостатньо уваги приділяється військово-патріотичному вихованню молодших підлітків у процесі занять хортингом. Так, кількісні показники усвідомленості молодшими підлітками поняття „військово-патріотичне виховання“ як складника життєдіяльності, обізнаності молодших підлітків із формами військово-патріотичної роботи, інтересу молодших підлітків до Національного виду спорту України – хортингу, Збройних Сил України, історії України, рівнів активності молодших підлітків у процесі занять хортингом, поважного ставлення до національних символів з хортингу, України, ветеранів Другої світової війни, людей похилого віку, учасників АТО, дітей війни, активності молодших підлітків у туристських походах, змаганнях із хортингу, військово-прикладних видів спорту та військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“, демонструють низькі показники та рівні військово-патріотичної вихованості серед учнів 5–6 класів у досліджуваних видах виховної діяльності. Серед організаційних причин найбільш суттєвими є: невідповідність змісту, форм і методів виховної роботи з військово-патріотичного виховання в процесі занять хортингом, яка ведеться в загальноосвітніх навчальних закладах, інтересам і потребам вихованців, зокрема, недостатнє використання сучасних інтерактивних методів військово-патріотичного виховання.

**Перспективи подальшого дослідження** з проблеми військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять хортингом набули: зміст, форми та методи військово-патріотичного виховання учнівської молоді в процесі занять хортингом.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Артющенко А. О. Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання : монографія / А. О. Артющенко. – Черкаси, 2011. – 393 с.
2. Бех І. Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. – К., 2014. – 29 с.
3. Білоцерківець І. Національні традиції військово-патріотичного виховання учнівської молоді України / І. Білоцерківець // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 5–8.
4. Власова О. І. Основи психології та педагогіки : підручник / О. І. Власова, А. А. Марушкевич. – К. : Знання, 2011. – 333 с.

5. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / З. Діхтяренко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 9–15.
6. Дзюба В. В. Система мотивації персоналу підприємства на прикладі ВАТ „Сумихімпром“ / В. В. Дзюба, Л. П. Валенкевич // Тези доповідей науково-технічної конференції викладачів, співробітників, аспірантів і студентів факультету економіки та менеджменту, присвяченої дню науки в Україні, м. Суми 18–22 квітня – 2011. – № 1. – С. 129–130.
7. Зубалій М. Д. Класифікації методів військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалій // Фізичне виховання в рідній школі. – 2015. – № 3. – С. 36–39.
8. Івашковський В. В. Військово-патріотичне виховання школярів як соціально-психологічна проблема / В. В. Івашковський // Фізичне виховання в рідній школі. – 2015. – № 1. – С. 28–30.
9. Методичні рекомендації щодо проведення Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри „Зірниця“ / Г. А. Коломоєць, В. В. Тимченко. – К., 2011. – 11 с.
10. Остапенко О. Концепція військово-патріотичного виховання в системі освіти України / Олександр Остапенко, Микола Зубалій // Вища школа. – 2015. – № 4–5. – С. 118–126.
11. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
12. Тимчик М. В. Військово-патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик, Р. М. Мішаровський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наук. праць. Серія № 15. „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт“ / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3 К 1 (56) 15. – С. 352–355.
13. Шаповалов Б. Поліцейський хортинг як вид спорту та система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях / Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 124–129.

#### REFERENCES

1. Artiushenko, A. O. (2011). *Formuvannia v uchniv zahalnoosvitnoi shkoly osobystisnoi mobilnosti u protsesi fizychnoho vykhovannia* [Formation of comprehensive school pupils' personal mobility in the process of physical education]. Cherkasy.
2. Bekh, I. D., & Chorna, K. I. (2014). *Prohrama ukraïnskoho patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi* [Program of Ukrainian patriotic education of children and youth]. Kyiv.
3. Bilotserkivets, I. (2015). *Natsionalni tradytsii viiskovo-patriotychnoho vykhovannia uchnivskoi molodi Ukrainy* [National traditions of military-patriotic education of Ukrainian youth]. In I. D. Bekh et al. (Eds.), *Materialy naukovopraktychnoho seminaru, prysviachenoho Pershomu chempionatu Ukrainy z polityseiskoho khortynhu* (pp. 5–8). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Vlasova, O. I., & Marushkevych, A. A. (2011). *Osnovy psykholohii ta pedahohiky* [Basics of psychology and pedagogy]. Kyiv: Znannia.
5. Dikhtiarenko, Z. (2015). *Vplyv patriotyzmu na formuvannia suti polityseiskoho khortynhu* [Patriotism impact on the formation of police horting's essence]. In I. D. Bekh et al. (Eds.), *Materialy naukovopraktychnoho seminaru, prysviachenoho Pershomu chempionatu Ukrainy z polityseiskoho khortynhu* (pp. 9–15). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Dziuba, V. V., & Valenkevych, L. P. (2011). *Systema motyvatsii personalu pidpriemstva na prykladi VAT „Sumykhimprom“* [The system of motivation of enterprise personnel on the example of „Sumykhimprom“]. In *Tezy dopovidei naukovotekhnichnoi konferentsii vykladachiv, spivrobotnykiv, aspirantiv i studentiv fakultetu*

- ekonomiky ta menedzhmentu, prysviachenoi dniu nauky v Ukraini, m. Sumy 18–22 kvitnia: N 1* (pp. 129–130).
7. Zubalii, M. D. (2015). Klasyfikatsii metodiv viiskovo-patriotychnoho vykhovannia dopryzovnoi molodi [Classifications of methods of military-patriotic education of pre-conscription youth]. *Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli*, 3, 36–39.
  8. Ivashkovskyyi, V. V. (2015). Viiskovo-patriotychne vykhovannia shkoliariv yak sotsialno-psykholohichna problema [Military-patriotic education of schoolchildren as a socio-psychological problem]. *Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli*, 1, 28–30.
  9. Kolomoiets, H. A., & Tymchenko, V. V. (2011). *Metodychni rekomendatsii shchodo provedennia Vseukrainskoi viiskovo-patriotychnoi sportyvnoi hry „Zirnytsia“* [Methodical recommendations on conducting All-Ukrainian patriotic sport game „Zirnytsia“]. Kyiv.
  10. Ostapenko, O., & Zubalii, M. (2015). Kontseptsii viiskovo-patriotychnoho vykhovannia v systemi osvity Ukrainy [Conception of military-patriotic education in the educational system of Ukraine]. *Vyshcha shkola*, 4–5, 118–126.
  11. Petrochko Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Hortling – school of power and honor of young Ukrainians]. Kyiv: Palyvoda A. V.
  12. Tymchyk, M. V. & Misharovskyyi, R. M. (2015). Viiskovo-patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat khortynhom [Military-patriotic education of elder teenagers in the process of hortling training]. In H. M. Arziutov (Ed.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. „Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / Fizychna kultura i sport“: Issue 3 K 1 (56) 15* (pp. 352–355). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova.
  13. Shapovalov, B. (2015). Politseiskyyi khortynh yak vyd sportu ta systema formuvannia hotovnosti do dii v ekstremalnykh sytuatsiiakh [Police Hortling as a sport and the system of formation of readiness for action in emergency situations]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 3* (pp. 124–129). Kyiv: Palyvoda A. V.

**Олександр Остапенко.**

***Критерії, показники та рівні військово-патріотичної вихованості молодших підлітків у процесі занять хортингом.***

*У статті розкрито доцільність дослідження критеріїв, показників і рівнів військово-патріотичної вихованості молодших підлітків, яке полягає в аналізі сучасного стану військово-патріотичного виховання учнів 5–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі занять хортингом. Метою дослідження є визначення ефективних методик діагностування в учнівській молоді військово-патріотичної вихованості в процесі занять хортингом. Діагностування рівнів військово-патріотичної вихованості молодших підлітків у процесі занять хортингом визначалися за показниками: усвідомлення учнями цінності поняття „військово-патріотичне виховання“ як складника життєдіяльності, знання учнями історії розвитку Національного виду спорту України – хортингу, ролі війська у відстоюванні ідеалів свободи та державності України, обізнаність із формами військово-патріотичної роботи (туристські походи, змагання з хортингу, з військово-прикладних видів спорту, військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“), ставлення молодших підлітків до різних форм позакласної роботи з військово-патріотичного виховання, інтересу молодших підлітків до Національного виду спорту України – хортингу, Збройних Сил України, історії України, мотиви занять хортингом молодших підлітків.*

**Ключові слова:** *військово-патріотична вихованість, молодші підлітки, хортинг, інтерес, ставлення, мотиви, змагання, цінності, критерії, показники, рівні, методики, військово-прикладні види спорту, військово-спортивна гра, знання, процес.*

**Oleksandr Ostapenko.**

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

***Criteria, Indexes and Levels of Military-Patriotic Education of Junior Teenagers in the Process of Horting Training.***

*In the article, the expedience of research of criteria, indexes and levels of military-patriotic education of junior teenagers is exposed, which consisted in the analysis of the modern state of military-patriotic education of students of 5–6 grades of general educational establishments in the process of horting training aimed at determination of effective methods of diagnostics of students' military-patriotic education in the process of horting training. The levels of military-patriotic education of junior teenagers in the process of horting training were determined after indexes: awareness of the value of the concept «military-patriotic education» as a component of vital functions of students; knowledge of history of the National type of sport of Ukraine – horting, the role of army in defending ideals of freedom and the state system of Ukraine; knowledge about the forms of military-patriotic work (tourist hikes, competition on horting, military applied types of sport, military-patriotic game, particularly „Khorting-patriot“), attitude of junior teenagers towards different forms of extracurricular work on military-patriotic education, interest of junior teenagers to the National type of sport of Ukraine – horting, armed forces of Ukraine, history of Ukraine, reasons of horting training.*

**Key words:** *military-patriotic education, junior teenagers, horting, interest, attitude, reasons, competitions, values, criteria, indexes, levels, methods, military applied types of sport, military-sport game, knowledge, process.*

**Александр Остапенко.**

***Критерии, показатели и уровни военно-патриотической воспитанности младших подростков в процессе занятий хортингом.***

*В статье раскрыта целесообразность исследования критериев, показателей и уровней военно-патриотической воспитанности младших подростков, которое заключалось в анализе современного состояния военно-патриотического воспитания учащихся 5–6 классов общеобразовательных учебных заведений в процессе занятий хортингом. Целью исследования: определения эффективных методик диагностирования у молодежи военно-патриотической воспитанности в процессе занятий хортингом. Диагностика уровней военно-патриотической воспитанности младших подростков в процессе занятий хортингом определялись по показателям: осознание учащимися ценности понятия „военно-патриотическое воспитание“ как составляющей части жизнедеятельности, знание истории развития Национального вида спорта Украины – хортинга, роли войска в отстаивании идеалов свободы и государственности Украины, осведомленность из формами военно-патриотической работы (туристические походы, соревнования по хортингу, по военно-прикладным видам спорта, военно-спортивной игры „Хортинг-Патриот“), отношение младших подростков к разным формам внеклассной работы по военно-патриотическому воспитанию, интерес младших подростков к Национальному виду спорта Украины – хортингу, Вооруженным Силам Украины, истории Украины, мотивы занятий хортингом младших подростков.*

**Ключевые слова:** *военно-патриотическая воспитанность, младшие подростки, хортинг, интерес, отношение, мотивы, соревнования, ценности, критерии, показатели, уровни, методики, военно-прикладные виды спорта, военно-спортивная игра, знание, процесс.*

## УКРАЇНЬСЬКА НАРОДНА ПІСНЯ ЯК ЗАСІБ ПАТРІОТИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ВИХОВАННЯ КОЗАЧАТ-ХОРТИНГІСТІВ

**Постановка проблеми.** Школа спрямовує свою роботу на виховання громадянина та патріота України, прищеплює любов до української мови й культури, повагу до народних традицій; великого значення приділяє використанню скарбів народної пісенної творчості в справі військово-патріотичного виховання учнівської молоді. Теоретичною основою такого виховання є Конституція України та Концепція національно-патріотичного виховання молоді. На необхідність системної роботи у формуванні духовної особистості звертається увага у статті 56 Конституції України, Законах України „Про освіту“, „Про загальну середню освіту“, Державній національній програмі „Освіта“ („Україна XXI ст.“).

Проблема патріотичного виховання знайшла відображення в працях філософів В. Кременя, Л. Сохань, І. Фролова, психологів Б. Ананьєва, І. Бєха, Л. Виготського, О. Леонтєва, С. Рубінштейна, учених-педагогів В. Білоусової, О. Вишневського, О. Пометун, Л. Товченко та вчителів-дослідників О. Лобової, В. Ляха, О. Махно, Л. Московчук, О. Несведова та ін. У дисертаційних дослідженнях Н. Полтавської „Формування духовних цінностей старшокласників засобами мистецтва“, Т. Саннікової „Духовне виховання молодших підлітків засобами християнської етики“ та інших патріотичне виховання є одним із головних методів формування цінностей у школярів.

Проблеми музичного навчання й оволодіння учнями вокально-хоровими навиками вивчали музичні теоретики, педагоги, вокалісти, композитори різних часів і різних країн, серед яких О. Варламов, М. Вериківський, В. Верховинець, М. Дилецький, Д. Кабалевський, З. Кодай, П. Козицький, М. Леонтович, К. Стеценко, та інші. Вони заклали методичні прийоми та основи роботи з дітьми, що дозволяють сучасному педагогу-практику працювати за методиками в різних вікових групах із впровадженням власного творчого досвіду, зокрема у вокально-хоровій роботі з патріотичними піснями.

Однак, ми вважаємо, що на сьогодні недостатньо висвітлені питання патріотичного й духовного виховання учнів козацьких класів засобами української народної пісні. Специфіка діяльності козацьких класів із використанням пісенної спадщини потребує теоретичного обґрунтування та належного навчально-методичного забезпечення, а цьому може сприяти національний вид спорту України – хортинг.

**Мета статті** – висвітлити головні особливості патріотичного та духовного виховання учнів козацьких класів засобами українських народних пісень.

**Основні здобутки проведеного дослідження.** Народна поезія вперше приходиться до дитини з ласкавою піснею матері над колискою, голубливо торкається ніжних струн серця, пробуджує в ньому любов до краси слова та музики народу [6, с. 93]. Наші діти змалку засвоюють культуру свого народу, вивчаючи рідну мову, слухаючи українські пісні, дивлячись вироби декоративно-прикладного мистецтва. Таким чином, вони вивчають життя та мислення свого народу, засвоюють його психологію, бо пісні особливо повно відображають світобачення народу, його етику та мораль, судження про особисті, родинні та громадські взаємини і т. п., а іншими словами – в них український народ яскраво проявляє себе. Проте, виховати в учнів любов до народної пісні можна лише при умові постійного вивчення її тексту, історії створення тощо протягом усіх шкільних років.

Процес патріотичного та духовного виховання в сучасному загальноосвітньому закладі здійснюється в навчальній і позакласній діяльності. Його ефективність залежить від спрямованості виховного процесу, інноваційних методів і форм організації. Тривалі дослідження з патріотичного та духовного виховання засобами пісні в експериментальних козацьких класах КУ ССШ № 10, КУ ССШ № 3 виявили її надпотужний вплив на формування ціннісних якостей зростаючої генерації нашої країни. Народна пісня патріотичного змісту не тільки будить любов до рідного краю, а й мотивує учнів до вивчення рідної мови, пробуджує в них паростки патріотизму,

милосердя, формує духовність та естетичний смак. Слід зазначити, що кожна пісня складається зі слів та музики. Ці два компоненти міцно між собою пов'язані, але кожен із них у процесі мистецької творчості й естетичному сприйманні виконує свою роль. Слово передає думки, поняття, уявлення, тобто інтелектуальні складові психіки людини, а музика – підсилює її емоційні та духовні переживання. Олександр Довженко стверджував, що українська народна пісня – це геніальна поетична біографія українського народу. Адже народна пісня, мова, традиції перебувають у нерозривному зв'язку з конкретним місцем на землі, яке сьогодні називають геокультурою. Ще Климент Квітка та Леся Українка наголошували на необхідності вивчення народних пісень, музики в зв'язку з тим середовищем, де вони звучать. Адам Міцкевич вважав народну пісню духовним обличчям нації, а Григорій Тютюнник говорив, що в пісні сповідається душа. Музика переважно відображає емоційні переживання з їх найрізноманітнішими відтінками. Вони можуть бути настільки тонкими та глибокими, що їх не можна виразити словами. Музика впливає на емоції людини безпосередньо, в той час, коли всі інші види мистецтва діють на відчуття через думки й уявлення [12, с. 58].

Народні пісні та хорові твори завжди були дієвими засобами виховання самосвідомості українського народу, протистояли націоналізму та релігійному гнобленню з боку інших народів. У козацьких класах хорове виконання патріотичних пісень формує в учнів найкращі якості козак-лицаря, впливає на формування козацького духу майбутнього воїна-патріота, захисника рідної землі з вираженою українською національною свідомістю, сприяє згуртуванню, активізує діяльність дитячої козацької громади. Українська народна пісня виховує в козачат загальний смак до прекрасного, розвиває естетичне почуття, сприяє гартуванню сильного непоборного духу, збагаченню духовної сутнісної основи майбутнього захисника Вітчизни.

Отже, в системі патріотичного, духовного та естетичного виховання велику роль відіграє народна пісня. К. Д. Ушинський писав, що з уст народу „лине чудова народна пісня, з якої черпають своє натхнення і поет, і художник, і музикант ...“ [13]. Не випадково він радив широко використовувати у виховній роботі з дітьми кращі зразки українського фольклору. Народна пісня – чисте джерело, яке приносить людині мужність, красу та молодість, радість і натхнення. Тому, радимо використовувати в роботі з учнями козацького класу збірки обрядових пісень, серед яких і пісні про хортинг [5], і „Пісні Сумщини“ [10], які дають досить повне уявлення про пісенне багатство українського народу, історичне виникнення та розвиток Національного виду спорту України – хортинг і водночас ілюструють ті зміни, що відбулися внаслідок його еволюції впродовж століть. Українці, козачата-хортингісти систематично прослуховують і співають патріотичні пісні, які є на офіційному сайті УФХ (С. Агнянников „Хортинг“, Б. Керичок „Марш Української Федерації Хортингу“, „Хортинг – Сила і Честь“, „Хортинг – уперед за перемогою“) [5] та в збірці [10] – кобзарські пісні – найпопулярніші зразки творчості відомих кобзарів-бандуристів Є. Адамцевича та Є. Мовчана.

Форми української народної пісні відповідає її зміст. В ньому показані всі вияви життя українського народу, його релігійні вірування та звичаї, погляди на мораль, ставлення до природи, патріотичні почуття, прагнення до волі й т. п. Українська народна пісня напряму впливає на духовний розвиток малого козака-хортингіста. Про духовність С. Гончаренко писав, що „... духовність у сучасному світі – це далеко не релігійність, це наукові знання, вміння розібратися в світі, в якому ми живемо. ... Вона передусім є індивідуально-особистісною категорією. Духовність належить людині, вона завжди персоніфікована, хоча „дозволяє“ собі виступати і в суспільних формах ...“ [3, с. 4].

У той же час українська народна пісня сприяє зміцненню у козака й джури віри в Бога. В уявленні нашого народу Бог є Творець світу. Творець, творчість Якого ніколи не припиняється. Бог не є Абсолютною Істотою. Він близько стоїть до кожної людини. Тому так часто в обрядових й інших народних піснях про Бога вживається епітет „милий“. „Славен еси, наш милий Боже. На небесі“ (приспів колядки). Пісня зв'язує людину з поколінням сучасним й минулим і має великий вплив на душу людини. У народних піснях українець „чує“ голоси своїх предків, що колись радісно зустрічали весну або звеличували народження Христа, „чує“ голоси козаків, що йшли на бій з ворогами. Проходячи повз Церкву, українець, вихований у народних традиціях, неодмінно зніме шапку та перехреститься. Ні один із народів не святкує з такою великою урочистістю свята



Спаса та Пречисту, як українці. Крім глибокої релігійності українця характеризує щирий патріотизм. У душі його органічно поєднані глибока віра в Бога й любов до „народу християнського“. Для нього Бог і Батьківщина – найвищі блага. Український лицар живе для Батьківщини, він завжди готовий віддати за неї своє життя. Найдорожчі для нього – лицарська честь і слава. У піснях козаки бажають: „Нехай піде наша слава поміж лицарями“ [2, с. 32].

Актуальним на сьогодні є використання пісні під час проведення фізкультурних хвилинок на перервах, уроках, що сприяє козацькому гартуванню молоді. Так, наприклад, для зняття напруги в верхніх кінцівках, нервово-психічного навантаження, для розвитку дрібної моторики, учні козацьких класів, згідно козацької та народної педагогіки, виконують українські народні пісні-гри „Два півники“, „Іди, іди дощику“, „Подольночка“ та ін. [4, с. 24–25].

Поняття захисту рідної землі в козацьких думках, історичних піснях ототожнюється з поняттям християнської православної віри, яка в ситуації протистояння магометанству й католицизму набирає сенсу ідеологічного захисного щита. Захист православної віри й рідної землі відображається в козацьких думках про Самійла Кішку, козака Голоту, Івася Коновченка, піснях про Богдана Хмельницького. Так, Самійло Кішка, взятий у турецький полон, піднімає повстання невільників, захоплює кращу турецьку галеру і, звільнивши більше двохсот невільників-християн, повертається з ними в Україну. Малолітній Івась Коновченко, котрий, незважаючи на заборону матері, йде у бій з татарами, щоб захистити Вітчизну і „отцовської слави не втратити“, гине як герой. Козак Голота – переможець у герці з татариним – це образ відчайдушного українського воїна-спартанця, для якого свобода вища за усякі життєві привілеї. До останньої козацької думи близька за характером – козацька дума про Ганджу Андибера. Вона співзвучна духові „другого ренесансу“ – європейському бароко, ідеалом якого стає аскет-мудрець [9, с. 24], що для нього життєві блага не є самоціллю. Степ, мандри, лицарська смерть, покладена на вівтар козацької честі та слави, – така суть високопоетичної козацької думи „Федір безрідний, бездольний“. Вона звучить у виконанні талановитого бандуриста Георгія Ткаченка (1898–1993).

У жодному з жанрів українського фольклору немає такої колоритної орнаменталізації слова, музики, як у козацьких думках. Канонічність середньовічної поезії та музики поєдналися в них із бароковим оздобленням, орнаментикою. Важливе місце в поезиці відіграють характерні саме для козацьких дум риторичні фігури, які посилюють емоційну насиченість розповіді шляхом градації синонімів: грає-виграє, плаче-ридає, рече-промовляє [11]; специфічні ампліфіковані словосполучення, нетипові для інших епічних жанрів: хвиля-хвилешна, піший-пшаниця, чужий-чужаниця, бездольний-безродний тощо. Самобутнім жанром українського фольклору є думи, які, за загальним визнанням учених багатьох країн, є гордістю та окрасою не лише вітчизняної, а й світової культури. Вважаємо, що доцільно пояснювати учням значущість високої оцінки українських дум, вченими різних національностей, за їх ідейне спрямування, прояви лицарського духу та неповторну поетику, художню образність. Зміст дум розкриває споконвічну традиційну прив'язаність українців до рідної землі, родючих чорноземів, якими їх обдарувала природа. Для наших предків-лицарів не було нічого гіршого, як жити далеко від рідного краю, землі батьків і дідів, на чужині. На чужій землі козаки завжди „журяться журно“. Такі козаки „утопили головоньку у чужую сторононьку, у чужую сторононьку, та на чужу чужиноньку“ [15, с. 143].

Козацькі пісні співалися по всій Україні та найбільше в центральних районах Лівобережжя й Правобережжя, де розгорталися воєнні дії. Про це свідчить їх лексика, розспівний мелос, типовий для цього регіону. Він виходить за межі традиційної обрядової пісні, наближений до міської лірики, нерідко у маршових темпах. Очевидно сама епоха, козацьке середовище, у якому було немало освічених людей, помітно розширили лексичні та інтонаційно-музичні обрії фольклору. Виконання цих пісень формувало гуртовий спів, який впливав на розвиток інтонаційного діапазону пісень, на їх діалогічність, збагачення драматургічної форми. Так, заспівно-приспівний характер пісень „Ой на горі та жінці жнуть“ або „Засвистали козаченьки“ засвідчують появу нової контрастної драматургії в мелодії. Ряд історичних пісень (про Морозенка, про Саву Чалого, про Нечая, про Хмельницького) любили співати кобзарі, лірники, накладаючи свій карб на музичне відтворення цих сюжетів, трактуючи їх у стилі дум.

Надзвичайно цікава та своєрідна музично-поетична форма дум. Вони здебільшого починаються широким епічним заспівом на одному вигуку – „Гей-гей“. Подальший розвиток ґрунтується на чергуванні оповідальних епізодів, побудованих на вільній імпровізаційній речитації на одному-двох тонах, і розгорнутих, ліричних за характером, мелодичних фраз, сповнених глибокого почуття та великої експресії. Ритмічний малюнок музики дум зовсім вільний, пов'язаний з ритмікою схвильованого живого слова. Близькі до історичних пісень характером поетичних і музичних образів козацькі пісні. Суворий козацький побут, похідне життя, славна рицарська смерть, чудова степова природа, образи вірних товаришів козака – шабля й кінь – найбільш поширені в піснях. Тому можна повністю погодитися з думкою В. Чичерова, що „народна пісня, за вкрай рідкісними винятками, сюжетна; це обумовлює її композиційні і поетичні особливості і неначе зближує її з епічними повісткуваннями“ [14, с. 332].

Для мелодій українських народних пісень характерне використання, крім звичайних мажору та мінору (гармонічного та натурального), деяких ладових видозмін, що виникають унаслідок хроматизації (підвищення або пониження на півтону) окремих ступенів ладу. Найбільш поширеним є підвищення IV та VI ступенів мінору, IV ступеня мажору, пониження II в мінорі, VII у мажорі. Аналізуючи українську пісню можна спостерігати, що вона йшла логічним шляхом розвитку – „від простого до складного, від малого до великого“ ... з мелодією на протязі півтону, чи однотону... через „діхорд, трихорд, тетрахорд, пентатоніку, гексахорд“, давні грецькі лади, а потім „лади церковні приводять нас до сучасного мажору й мінору та властивої української гами: мінор із підвищенням IV і VI ступенем ... від строфічної форми ... до вільного речитативу козацьких дум, ... від гостро окреслених танкових ритмів до ритму мішаного ... імпровізаційність – найцікавіше музичне явище. Стовбур мелодії на наших очах обростає гіллям і листям „підголосків“, іншим у кожному вірші пісні. І коли б заставили співаків повторити музику так само, як вони тільки що співали, – вони не зможуть. Це є „творіння“ в самому докладному значенні слова, – „експромт“. Характер і музикальне багатство цих підголосків залежить від музикальності співака, його настрою, загальної звукової ситуації й уважності слухача [8, с. 24–25].

На Україні дуже люблять гуртовий спів на декілька голосів. Здебільшого пісню заспіває один виконавець, а потім його підхоплює гурт. У гуртовому співі часто рівнобіжний рух підголосків приводить до дуже колоритного звучання паралельних тризвуків. Типовими для народного багатоголосся є закінчення фрази в унісон або октаву. Вивчення народних пісень стимулює ініціативу, творчу активність учнів. Важливо тільки вміло використовувати різноманітні прийоми, узгоджуючи їх з методами навчання.

Близькими до дум за тематикою та епіко-героїчним характером є історичні пісні, їх особливою рисою є посилення в тексті на конкретні історичні події й особи („Пісня про Байду“, „Гей, не дивуйте, добрії люди“, „Гей, на горі та жінці жнуть“, „Про Морозенка“, „Про Бондарівну“, „За Сибіром сонце сходить“, „Про Довбуша“ та ін.). Музика історичних пісень переважно мужнього вольового характеру. Мелодичний малюнок позначений широкою наспівністю. В них часто зустрічається маршова ритміка (наприклад, пісня „Гей, не дивуйте, добрії люди“, що оспівує визвольну війну 1648–1654 рр. під проводом Б. Хмельницького). Музична форма історичних пісень перебуває в тісному зв'язку з віршем і вона дворядкова. Переважно вживається три типи мелодики: речетативна, кантиленна, моторна (маршова та танцювальна). Основні мелодичні типи для історичних пісень – речетативний та кантилений. Тут переважає гомофонно-гармонічне та підголосково-поліфонічне багатоголосся, а також третій – проміжний (мішаний), де поєднуються прийоми двох попередніх видів багатоголосся. Повстанські пісні мають переважно куплетну будову, де друга половина строфи повторюється як рефрен [7, с. 134, 235]. Основну групу повстанських пісень складають маршові та патріотичні. Головна їх ідея – заклик до боротьби, до звільнення з кайдан, до руйнування тюрем. Такі „Гей же до бою, браття, за волю!“, „Ми – українські партизани“, „Гей там, далеко, на Волині“, „З-за гори до хмар“, „Ви, хлопці, не сумуйте“, „Ми зродились із крові народу“, „Гей гу, гей га, таке-то в нас життя“ тощо. Славлення козацьких вольностей, перемоги над ворогом, синьо-жовтих прапорів, мужності, сміливості, відданості Батьківщині – такий основний зміст цих пісень. Вони продовжують тематику козацьких, стрілецьких, революційних пісень, хіба що спрямування їх більш конкретизовано й підпорядковане одній меті – волі для народу, незалежності для держави. З

музичного погляду це найбільш художньо завершений, стильово однорідний пласт у повстанських піснях. У них українські козаки, стрільці відстоювали свободу та незалежність народу, соборність України, майбутнє своїх дітей. Сини України йшли на бій з ворогами, не шкодуючи свого життя. У стрілецькій пісні „Повій вітер степовий“ є слова: „Заплаче мати не одна, заплаче Україна, бо не одного козака земля сира накрила“. Або в іншій стрілецькій пісні Л. Легкого: „А хто піде з нами, буде славу мати, йдем за Україну воювати“.

Для музики календарних і обрядових пісень характерний, здебільшого, невеликий обсяг (діапазон) мелодії, діатоніка, часте повторення одного мотиву (наприклад „Щедрик“ в обробці М. Леонтовича). Формуванню патріотичних почуттів сприяють історичні думи у виконанні кобзарів, легенди, які оспівували героїчну минувшину. Обрядові пісні хліборобського року своїм поетичним словом не лише вводили дитину в світ дорослого, трудового життя, а й допомагали їй осягнути філософську картину світу, зокрема, усвідомити роль праці як основи людського буття.

Козаки ще за сивої давнини відчували цілющу силу музики. Використовували її для надихання на перемогу, гартування сили духу, тамування болю під час операції та прискорення одужання. Відомо, що свого часу знаменитого артиста Євгена Леонова зі стану коми змогла вивести тільки задушевна народна пісня [1, с. 17].

**Висновки.** У процесі тривалих досліджень із патріотичного та духовного виховання засобами пісні в експериментальних козацьких класах КУ ССШ № 3, КУ ССШ № 10 та козацьких класах КУ ССШ № 25, було виявлено її надпотужний вплив на формування в козачат багатьох ціннісних якостей, серед яких – працьовитість, мудрість, любов до свого краю, шанобливе ставлення до православної віри, старших за віком, рідної мови, традицій та звичаїв українського народу, милосердя, хоробрість, дотепність та естетичний смак.

У пісні, як ні в якому іншому народному творі, розкривається характер, розум, лагідність і доброта нашого народу. Українська народна пісня сприяє гідному прояву таких християнських чеснот, як покора, щедрість, чесність, наполегливість, доброзичливість, поміркованість, справедливість, вірність, довіра тощо. Вона застерігає від таких гріхів, як нечесність, гордість, гнів, заздрість, крадіжці, обжерливість, наклеп, непослух, пліткарство тощо. Таким чином, українська народна пісня відіграє значну й незамінну роль у духовному й військово-патріотичному вихованні молоді, її підготовки до захисту Вітчизни. За належних педагогічних умов і вмілого використання, пісня має неоціненні можливості з поліпшення та збагачення навчально-виховного процесу, спрямованого на різнобічний розвиток майбутніх захисників рідного краю.

**У перспективах подальших досліджень** маємо виявляти та описати вплив окремо взятих пісень на формування й розвиток кращих ціннісних якостей козачат-хортингістів і джур, з метою якісного навчально-методичного забезпечення діяльності козацьких класів.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бойко Є. Євгена Леонова із коми вивела народна пісня / Є. Бойко // Музика. – 2012. – № 11. – С. 17–19.
2. Ващенко Г. Народна пісня і етнопедагогіка України / Г. Ващенко // Народна творчість та етнографія. – 2001. – № 1–2. – С. 30–36.
3. Гончаренко С. У. Гуманізація і гуманітаризація освіти / С. У. Гончаренко, Ю. І. Мальований // Шлях освіти. – 2001. – № 3. – С. 2–8.
4. Деревянко В. Проводимо фізкультхвилинки / В. Деревянко, В. Сілкова // Учитель початкової школи. – 2013. – № 2. – С. 22–25.
5. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Хортинг у творчості художників, музикантів, поетів та письменників. Вірші, пісні і оповідання про хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/8602>. – Назва з екрана.
6. Жупанин С. Календарна народна пісня в естетичному вихованні / С. Жупанин // Народна творчість та етнографія. – 1972. – № 5. – С. 55–93.
7. Іваницький А. І. Український музичний фольклор: підруч. для вищих учб. заклад. / А. І. Іваницький. – Вінниця : Нова Книга, 2004. – 320 с.

8. Кошиць О. Про українську пісню й музику / О. Кошиць. – К. : Муз. Україна, 1993. – 48 с.
9. Макаров А. Світло українського бароко / А. Макаров. – К., 1994. – С. 24.
10. Пісні Сумщини: укр. нар. пісні: пісенник / фольклор. В. В. Дубравіна; редкол. М. М. Гордійчук та ін.: – К. : Муз. Україна, 1989. – 503 с.
11. Про стильові особливості поезики писали П. Житецький: Мысли о народных малорусских козацких думах. – К., 1893; Ф. Колесса: Про генезу українських народних козацких дум. – Львів, 1921; С. Грица: Мелос української народної епіки. – К., 1979.
12. Українська культура: проблеми і перспективи / матеріали науково-практичної конференції, присвяченої Року культури в Україні / Харківська Державна наук. бібліотека ім. В. Г. Короленка. – Х., 2004. – 89 с.
13. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори / К. Д. Ушинський. – К. : Вища шк., 1949. – 182 с.
14. Чичеров В. И. Русское народное творчество / В. И. Чичеров. – М., 1959. – 332 с.
15. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. / В. В. Ягупов. – К. : Либідь, 2002. – 560 с.

#### REFERENCES

1. Boiko, Ye. (2012). Yevhena Leonova iz komu vyvela narodna pisnia [Yevgeny Leonov from places brought folk song]. *Muzyka [Music]*, 11, 17–19.
2. Vashchenko, H. (2001). Narodna pisnia i etnopedagogika Ukrainy [Folk song and ethnopedagogics Ukraine]. *Narodna tvorchist ta etnografii [Folk art and ethnography]*, 1–2, 30–36.
3. Honcharenko, S. U., & Malovanyi, Yu. I. (2001). Humanizatsiia i humanitarizatsiia osvity [Humanization and humanization of education]. *Shliakh osvity [Through education]*, 3, 2–8.
4. Derevianko, V. & Silkova, V. (2013). Provodymo fizkultkhylynky [We provide fizkultminutki]. *Uchytel pochatkovoї shkoly [Primary School Teacher]*, 2, 22–25.
5. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Khortynh u tvorchosti khudozhnykiv, muzykantiv ta pysmennykiv. Virshi, pisni i opovidannia pro khortynh* [Horting in the work of artists, musicians, poets and writers. Poems, songs and stories about Horting]. Retrieved from доступу : <http://www.horting.org.ua/node/8602>.
6. Zhupanyk, S. (1972). Kalendarma narodna pisnia v estetychnomu vykhovanni [A calendar folk song in aesthetic education]. *Narodna tvorchist ta etnografii [Folk art and ethnography]*, 5, 55–93.
7. Ivanytskyi, A. I. (2004). *Ukrainskyi muzychnyi folklor* [Ukrainian folk music]. Vinnitsa: Nova Knyha.
8. Koshyts, O. (1993). *Pro ukrainsku pisniu y muzyku* [On the Ukrainian song and music]. Kyiv: Muz. Ukraina.
9. Makarov, A. (1994). *Svitlo ukrainskoho baroko* [Light Ukrainian Baroque]. Kyiv.
10. Dubravin, V. V., & Hordiichuk, M. M. (Eds). (1989). *Pisni Sumshchyny: ukr. nar. pisni: pisennyk* [Song Sumy, Ukrainian folk songs, songwriter]. Kyiv: Muz. Ukraina.
11. Zhytetskyi, P. (1893). *Mysli o narodnykh malorusskykh kozatskykh dumakh* [Thoughts on narodnykh malorusskykh dumas]. Kyiv; Koless, F. (1921). *Pro henezu ukrainskykh narodnykh kozatskykh dum* [On the genesis of Ukrainian Folk Dumas]. Lviv; Hryts, S. (1979). *Melos ukrainskoi narodnoi epiky* [Melos of Ukrainian folk epics]. Kyiv. *Pro stylovi osoblyvosti poetyky pysaly* [On the stylistic features of written poetics].
12. *Ukrainska kultura: problemy i perspektyvy* [Ukrainian Culture: problems and prospects]. (2004). Kharkov
13. Ushynskyi, K. D. (1949). *Vybrani pedahohichni tvory* [Selected pedagogical works]. Kyiv: Vyshcha shkola.
14. Checherov, V. I. (1959). *Russkoe narodnoe tvorcestvo* [N narodnoe Creativity]. Moscow.
15. Yagupov, V. V. (2002). *Pedahohika* [Pedagogy]. Kyiv: Lybid.

**Наталія Радчук.**

**Українська народна пісня як засіб патріотичного та духовного виховання козацко-хортингістів.**

*У статті автор висвітлює потужний вплив народної пісні на патріотичне та духовне виховання учнів козацьких класів. Зосереджує увагу на тому, що піснею можна торкатися*

ніжних струн серця дитини, пробуджувати в неї любов до краси слова, рідного краю, музики українського народу, спонукати до вивчення історії і культури свого народу. Автор стверджує, що народна пісня мотивує учнів до вивчення рідної мови, пробуджує в них паростки патріотизму, милосердя, формує духовність та естетичний смак, відображає емоційні переживання з їх найрізноманітнішими відтінками. На думку автора, народні пісні та хорові твори завжди були та залишаються дієвими засобами виховання самосвідомості українського народу, протистояння націоналізму й релігійному гнобленню з боку інших народів. Автор відзначає, що у козацькому класі хорове виконання патріотичних пісень формує в учнів найкращі якості козача-лицаря; впливає на формування козацького духу майбутнього воїна-патріота, захисника рідної землі з вираженою українською національною свідомістю, сприяє згуртуванню, активізує діяльність дитячої козацької громади.

**Ключові слова:** патріотичне виховання, хортинг, козачата-хортингсти, духовне виховання, формування, українська народна пісня, джюри, козацький клас, козацький дух, національна свідомість, загальноосвітній заклад, учні.

**Natalia Radchuk.**

Sumy specialized school No.10 named after O. Butko Hero of the Soviet Union (Sumy, Novomistenska Str. 30).

***Ukrainian folk song as a mean of patriotic and mental education of Horting Cossacks.***

*In the article the author considers a significant influence of folk songs on patriotic and mental education of pupils of Cossack school forms. Especial attention is devoted to the fact that a song can touch the thin strings of a child's heart, awaken love to nice words, to the country, to Ukrainian music, to induce studying history and culture of own nation. The author states that folk songs motivate children to study mother tongue, awaken the seeds of patriotism, compassion, form spirituality and aesthetic taste, reflecting the emotional experience with their wide variety of shades. According to the author's thoughts, folk songs and choral works have always been and remain an effective means of education of consciousness of Ukrainian people, opposition to the nationalism and religious oppression from the side of other nations. The author notes that in the Cossack classes choral performance of patriotic songs by the pupils forms best qualities of a real Cossack; influences the Cossack spirit as a warrior-patriot, a defender of his native land with a strong Ukrainian national consciousness, activates activity of a child Cossack community.*

**Key words:** patriotic education, Horting, Horting Cossacks, mental education, formation, Ukrainian folk song, Cossack class. Cossack spirit, national consciousness, public school, pupils.

**Наталія Радчук.**

***Украинская народная песня как средство патриотического и духовного воспитания казачат-хортингистов.***

*В статье автор освещает мощное влияние народной песни на патриотическое и духовное воспитание учеников казацких классов. Сосредотачивает внимание на том, что песней можно касаться нежных струн сердца ребенка, пробуждать в нем любовь к красоте слова, родного края, музыке украинского народа, побуждать к изучению истории и культуры своего народа. Автор утверждает, что народная песня мотивирует учеников к изучению родного языка, пробуждает в них паростки патриотизма, милосердия, формирует духовность и эстетический вкус, эмоциональные переживания с их разнообразными оттенками. По мнению автора, народные песни и хоровые произведения всегда были и остаются действенными средствами воспитания сознания украинского народа, противостояния национализму и религиозному угнетению со стороны других народов. Автор отмечает, что в казацком классе хоровое исполнение патриотических песен формирует в учеников лучшие качества казака-лицаря; влияет на формирование казаческого духа будущего воина-патриота, защитника родной земли с выраженным украинским национальным сознанием, способствует сплоченности, активизирует деятельность детской казацкой общины.*

**Ключевые слова:** патриотическое воспитание, хортинг, казачата,-хортингисты, духовное воспитание, формирование, украинская народная песня, джюри, казацкий класс, казацкий дух, национальное сознание, общеобразовательное заведение, ученики.

## ВІЙСЬКОВИЙ ХОРТИНГ У СИСТЕМІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

**Актуальність.** Складником системи національно-патріотичного виховання сучасної молоді України в умовах збройного конфлікту є військовий хортинг. Він має на меті підготовку юнаків до служби у лавах Збройних Сил, а також воїнів до ефективного ведення рукопашної сутички. Основна відмінність військового хортингу від інших різновидів спорту військово-прикладного характеру в тому, що це командний спорт, в якому особисті результати не враховуються. Тобто, проведення змагань та їх підсумки підбиваються виключно серед команд (військових відділень по 10 осіб). Завдання фізичної підготовки засобами військового хортингу полягають у тому, щоб повсякденно розвивати й удосконалювати фізичні та вольові якості юнаків, допризовників і солдатів, серед яких особливе значення має фізична витривалість. Кожному солдатові необхідно досконало оволодіти прийомами рукопашної сутички, подолання штучних та природних перешкод, пересування і дій у лісі, місті тощо. Окрім цього, для того щоб успішно володіти зброєю і бойовою технікою, повністю використати їхню потужність, недостатньо мати відмінні знання, потрібно володіти високорозвиненими психофізичними якостями, що досягається систематичним тренуванням [2, с. 219].

На сучасному етапі розвитку України, коли існує пряма загроза денационалізації, втрати державної незалежності та потрапляння у сферу впливу іншої держави, виникає нагальна необхідність переосмислення зробленого, здійснення системних заходів, спрямованих на посилення патріотичного виховання дітей та молоді – формування нового українця, що діє на основі національних і 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 [1].

Таким чином, для того, щоб новий українець бути сильним, розумним, сміливим – потрібно займатися саморозвитком. Учитель, тренер, інструктор, можуть надати 20 % інформації та направити в визначеному русі, а 80 % знань, умінь і навичок відкладається, розвивається у самопідготовці кожного самостійно.

**Мета статті** – на прикладі системи навчання Військового хортингу, переглянути ряд методичних рекомендацій щодо підготовки учнів 10–11 класів і юнаків допризовного віку, а також для підвищення кваліфікації тренерам, інструкторам і вчителям із предмету „Захист Вітчизни“.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із основних напрямів навчання Військового хортингу – програма, методика та результат, який має бути в кінці навчання. Отже, вивчаючи базові методики різних дисциплін, що перетворюються на послідовний алгоритм знань, молодь стає більш підготовленою до вступу в навчальні заклади військового спрямування, проходження служби в Збройних Силах України, силових структурах, МВС, СБУ, а також приймати участь у загонах територіальної оборони, які є при військоматах. Під час проходження навчання з даних дисциплін на базі Військового хортингу удосконалювати свої навички можуть тренери, інструктори, вчителі, при викладанні гуртків із військово-патріотичного напрямку, предмету „Захист Вітчизни“. За успішні результати – здача іспитів, усі претенденти (член федерації, курсанти, інструктори, експерти з Військового хортингу), після проходження навчання з Військового хортингу отримують знак „Відзнака“ та сертифікат. Таким чином, вивчаючи вже визначені в Військовому хортингу дисципліни, які вже скомбіновані в системне навчання – сприяє скороченню „шляху“ їх пошуку молоддю, членами федерації, курсантами, інструкторами і

т.д. Фахівцями всі дисципліни підібрані таким чином, що кожен юнак, курсант, тренер, інструктор відштовхуючись від базових напрямів навчання, в змозі в подальшому розвиватися більш досконало, використовуючи посібники, інформацію бібліотек, Інтернет ресурс, проходження семінарів на удосконалення та зміцнення знань із Військового хортингу. В подальшому, під час навчання з даних дисциплін можуть формуватися команди для участі в змаганнях із Військового хортингу, де по результатам проходження контрольних точок із різних вправ отримують призові місця, нагороджуються медалями, грамотами, знаками „Відзнака“, сертифікатами. В особистих здачах нормативів усі отримують відзнаку I, II, III ступеня. Також, система навчання Військового хортингу допомагає бути фізично, психологічно, морально стійким у разі стресових ситуаціях, під час проходження служби в Збройних Силах, силових структурах МВД, СБУ, навчання військових закладах. Усі хто навчається Військовому хортингу найбільше усвідомлюють свою потребу під час захисту Державного суверенітету, обороні Державних кордонів, свідомо відносяться до служби в ЗСУ, МВД, СБУ. Відповідально ставляться до культурних цінностей, любові до Батьківщини та її захисту. Ще один позитивний показник для вихованців Військовому хортингу: після того, як усі бажаючі пройшли підготовку по системі навчання Військового хортингу, потрапивши до військових навчальних центрів легше проходять відбір до підрозділів розвідки, снайперів, спецпідрозділів Сухопутних і Аеромобільних військ. Українська молодь у подальшому житті може вибирати собі професію військового, де на професійному рівні будуть навчати майбутніх захисників Батьківщини.

Отже, розглянемо ряд напрямів, які є в системі навчання Військового хортингу: військово-прикладна фізична підготовка, стройова підготовка, вивчення родів військ, вогнева підготовка, тактична підготовка, медична підготовка, вивчення засобів зв'язку, радіостанції (азбука морзе та робота з нею), вивчення техніки ЗСУ та іншу, основи з топографії (військова топографія), цивільна оборона, інженерна підготовка, психологічна підготовка, аутогенне тренування.

Учбова дисципліна „Військово-прикладна фізична підготовка“, яка відноситься до спеціальних дисциплін і вивчає теорію, методику та практику фізичної підготовки в системі навчання Військового хортингу. Перелік учбових вправ для розвитку фізичних якостей та військово-прикладних навичок: біг на 1 км із подоланням єдиної смуги перешкод, контрольні вправи на єдиній смугі перешкод, метання учбової гранати або атлетичного м'яча на дальність, метання учбової гранати або атлетичного м'яча на точність, комплекс вправ із рукопашного хортингу, комплекс спеціальних вправ Військового хортингу, біг на 60 м зігзагом і з вагою, „човниковий“ біг 10x10 м, біг на 100 м з в.п. – лежачи, стрибки в довжину та в висоту з місця, біг на 1 км, біг на 3 км, прискорене пересування на 1 км, біг на 3 км зі зброєю, марш кидок у складі навчальної групи на 5 км, 10 км, плавання на 50 м (100 м), плавання в спорядженні зі зброєю, лижна гонка на 3 км, лижна гонка на 5 км у складі навчальної групи, підтягування на перекладені, підйом із переворотом на перекладені, підйом силою на перекладені, підйом тулуба з положення лежачи на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, комплексна силова вправа, згинання та розгинання рук на перекладах, виконання кута в упорі на перекладах, комплексні вправи на спритність, перетягування канату, ривок гирі вагою 8, 16, 24 кг у залежності від вікової групи. *Легка атлетика* в яку входить біг на короткі та довгі дистанції, метання учбової гранати, атлетичних м'ячів, виконання естафет. *Гімнастичні вправи* – вміння виконувати страховку під час падіння, куверки, стрибки в довжину з місця та з розбігу, знизу в гору та згори вниз, жонглювати палицею, м'ячами по декілька штук (1, 2, 3, 4, 5 та більше), вправи на перекладині, на брусах, опорні стрибки, лазіння по канату та жердині, розвивати вестибулярний апарат, гнучкість тілі тощо.

*Смуга перешкод* відпрацьовується на спеціально відведеному майданчику, а при її відсутності – імітація смуги на спортивному стадіоні, за допомогою різних приладь (колес, дощок, дротів, шнурів, каміння тощо), біг по лісу з подоланням природних перешкод.

*Рукопаш* – проводиться за системою навчання Національного виду спорту України – хортинг. Додатково виконуються спеціальні вправи з палицею, макетами автоматів, пістолетів, ножів (навчання проводиться в формі військового зразку для зникнення).

*Змагання з військово-прикладних видів спорту* – Військово-спортивний хортинг, Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“, Військовий хортинг.

*Стрій та його елементи.* Стройова підготовка. Вона є одним із найважливіших розділів навчання Військового хортингу, яка дисциплінує майбутнього воїна, загартовує його фізично, виробляє гарну поставу, формує спритність, моторність, витривалість, уміння правильно та швидко виконувати команди. Навички, які набуті на заняттях із бойової підготовки, вдосконалюються на заняттях із вогнепальної, фізичної підготовки в повсякденному тренуванні та в процесі служби у військових підрозділах. Під час проходження солдатом строкової служби, звичайно, він діє в складі свого відділення, тому повинен добре знати своє місце в строю, різні бойові прийоми без зброї та зі зброєю. Основні обов'язки військовослужбовців перед шиккуванням і в строю, порядок виконання бойових прийомів визначені Бойовим статутом Збройних Сил України. Бойові прийоми та рух без зброї.

*Вогнева підготовка.* Вивчення зброї та набоїв до неї, калібр кожної зброї. Тактико-технічні характеристики. Автомат К-74 (види та модифікації). Ручний КК-74. КК модернізований. Пістолет Макарова. Автоматичний Пістолет Стечкина. Пістолети вітчизняного виробника. Форт 12, 14, 17 (завод форт Вінниця). Автомат Форт 201 „ТАВОР“ (завод форт Вінниця). Ручний протитанковий гранатомет РПГ-7, РПГ-18, РПГ-22, Рпг-26. Автоматичний Гранатомет Станковий АГС-17. Підствольний Гранатомет ГП-25. Навчання з розборки та зборки зброї. Вивчення кодексу стрільця. **Правила поведінки зі зброєю.** Ручні осколочні гранати: призначення, бойові властивості та будова. Підготовка гранат до бою. Техніка та тренування у виконанні прийомів метання гранат. Метання гранат на дальність і в ціль. Приведення зброї до бою (на прикладі АК-74). Способи визначення відстані до цілі. Визначення відстані до цілі за допомогою куткових величин. Рішення вогневих завдань. Стрільба з пневматичної гвинтівки, пістолета. Міри безпеки під час стрільби з пневматичної гвинтівки та пістолета. Тренування в стрільбі на влучність і результат. Визначення середньої точки влучності (СТВ). Корегування стрільби. Змагання зі стрільби. Змагання з кульової стрільби з пневматичної гвинтівки та пістолета на першість школи серед учнів 10–11 класів. Стрільба з малокаліберної гвинтівки в тиру. Проведення стрільб із пневматичної гвинтівки на першість серед членів гуртка, клубів, федерації на почесне звання „Влучний стрілець“. Змагання з вогнепальної зброї проводиться в ліцензійних тирах.

*Тактична підготовка* (дав.-гр. *taktiká* – мистецтво шиккування військ, від дав.-гр. *tássa* – шикую війська) – наймасовіша галузь та найстаріша складова (як і стратегія) воєнного мистецтва, що охоплює теорію, практику підготовки ведення бою підрозділами, частинами, з'єднаннями. Теорія тактики досліджує закономірності, характер і зміст бою, розробляє способи його підготовки та ведення. Вона розробляє теоретично-фундаментальні положення основ підготовки та ведення бою, тактичні вимоги організації, озброєння, військової техніки, з'єднань частин і підрозділів, обладнання простору в межах якого ведеться бій. Практика тактики охоплює діяльність командирів, штабів і військ (сил) по підготовці та веденню бою. Тактика підпорядковується оперативному мистецтву та стратегії. Вона обслуговує їх та відпрацьовує такі способи дій, які відповідали б характеру сучасних операцій, забезпечували ефективне використання нових засобів боротьби, успішне виконання завдань, поставлених оперативним мистецтвом і стратегією. Протипіхотні та протитанкові міни, призначення, порядок їх застосування, порядок встановлення та демаскуючі ознаки. Вивчення мін, які стоять на озброєнні ЗСУ. Протипіхотні міни: ПМН, ПФМ, ПОМЗ-2М, ОЗМ-72, МОН-50 та їхні модифікації. Протитанкові міни: ТМ-57, ТМ-62, ПТМ-1, ТМК-2 та їхні модифікації. Мінна підготовка проводиться у процесі ознайомлення членів федерації, гуртка, клубів на плакатах, візуально при наявності макетів мін. Вона включає в себе не тільки знання пристроїв і допомагає бути обачливим у повсякденному



житті, звертати увагу на сторонні предмети, що схожі на мінні пристрої. Вміти доповісти в відповідні служби МВС. Боротьба з танками та броньованими машинами противника. Бойові характеристики танків і броньованих машин, їх уразливі місця. Призначення, бойові властивості, підготовка та способи метання протитанкової гранати РК. Дії солдата – спостерігача. Поняття про орієнтири та порядок їх призначення. Вибір місця для спостереження та його маскування. Визначення розташування цілей та їх розподіл відносно орієнтирів і місцевих предметів. Пересування на полі бою. Бойовий порядок відділення. Подолання зони зараження. Дії за командами „Вибух праворуч“ (ліворуч, позаду, попереду), „Танки праворуч“ (ліворуч, попереду, позаду). Атака передньої оборони противника. Відділення в обороні. Бойовий порядок відділення в обороні. Засоби маскування позицій. Спостереження за противником. Дії командира відділення за різних обставин. Дії командира відділення під час нанесення ядерного удару, нальоту авіації та гелікоптерів. Знищення танків, броньованих машин.

*Медична підготовка – одна із базових планів підготовки.* Медична підготовка є однією з основних дисциплін програми підготовки будь-якого підрозділу. Вона включає в собі базові знання з медицини та тактично грамотне вміння надання першої долікарської допомоги. Основні відмінності та завдання тактичної медицини. Види аптечок, основні комплектуючі. Призначення засобів надання допомоги. *Надання першої долікарської допомоги.* Первинний огляд потерпілого. Способи зупинки кровотечі. Самопоміч при пораненні та надання допомоги потерпілому. Зупинка кровотечі при використанні джгутів (CAT, SOFT, гумовий, підручні засоби). Бандаж. Його види та способи накладення. Виконання комплексного тактичного завдання. *Надання першої долікарської допомоги потерпілому при пораненні осколком, вогнепальне поранення.* Тампонада рани. Використання гомеостатичних засобів. *Забезпечення прохідності дихальних шляхів. Травми в області грудей:* носо-рото-горлові трубки; види, призначення та способи застосування; поранення грудної клітки; декомпресійна голка; причина встановлення та методи введення. *Способи евакуації пораненого:* евакуація пораненого 1-2-3-4 чоловік різними способами. Евакуація пораненого з і в автомобіль. Виконання комплексного тактичного завдання. *Сердцево легенева реанімація при зупинці серця (BLS):* виконання комплексного тактичного завдання; вивчення комплекту медичної аптечки; перша допомога при укусах змій.

Заняття проводяться інструкторами з військового хортингу, які пройшли домедичну підготовку в різних медичних структурах і отримали сертифікати на право викладання (запрошуються для проведення занять волонтери з медсомбату, військові фельдшери, лікарі з медичного хортингу).

*Вивчення засобів зв'язку.* Радіозв'язок – передача та прийом інформації за допомогою радіохвиль, які поширюються в просторі без проводів. Радіозв'язок і електрозв'язок здійснюється за допомогою радіохвиль. Для здійснення зв'язку ведеться передача повідомлень (радіопередача). Теоретичне ознайомлення з історією зв'язку (радіозв'язок, електрозв'язок, радіопередача, передавальна антена, радіоприйом, радіохвилі, модуляція коливальних тощо), практичне користування радіостанціями та засобами зв'язку (телефон, GPS навігатор тощо). Вивчення азбуки морзе та вміння користуватися ключами прийому, передача сигналу.

*Вивчення техніки Збройних сил України та інших ЗС:* танки, бронетранспортери, системи залпового вогню, літаки, кораблі. ГО „Федерація військового хортингу України“ співпрацює з військоматами, військовими частинами, різних родів військ. Члени організації систематично їздять у механізовані в/ч, навчальні центри (169 Начальний цент Сухопутних військ Десна тощо) для ознайомлення з технікою.

*Основи з топографії.* Топографія (від греч. *topos* – місце і *¼ графія*) – науково-технічна дисципліна, що займається географічним і геометричним вивченням місцевості шляхом створення топографічних карт на основі знімальних робіт (наземних, із повітря, із космосу). У сферу топографії входять питання класифікації, вмісту та точності топографічних карт, методики їх виготовлення, оновлення, здобуття по ним різної інформації про місцевість. У кожній країні всі ці питання регламентуються власними

стандартами (пов'язаними з господарсько-політичними чинниками, організаційно-технічними можливостями картографо-геодезичних служб і характером ландшафтів), але, оскільки в цілому вони досить близькі це дозволяє створювати порівнянні топографічні карти. Рух за азимутом, компасом, курвіметром. Визначення напрямлення на орієнтир. Порядок руху за азимутом. Обхід перешкод. Практичне виконання завдань руху за азимутом. Вивчення карт, їх класифікація, вміння орієнтуватися на місцевості, за природними ознаками.

*Цивільна оборона.* Захист населення в надзвичайних ситуаціях мирного та воєнного часу – одне з головних завдань Цивільної оборони. Навчання населення правилам використання засобів індивідуального захисту – одне з головних умов забезпечення життя та здоров'я громадян в умовах можливого виникнення надзвичайних ситуацій із зараженням навколишнього середовища радіоактивними або сильнодіючими отруйними речовинами. Засоби та способи індивідуального захисту шкіри. Виконання нормативів щодо одягання засобів для індивідуального захисту органів дихання та шкіри. Стихійні лиха. Правила поведінки під час різних ситуацій. Надзвичайні ситуації. Надзвичайні ситуації воєнного та екологічного характеру та порядок дій за різних обставин. Дії в зонах зараження. Правила поведінки в зоні радіоактивного, хімічного та біологічного ураження. Особисто-командні змагання з виконання нормативу з одягання / знімання противогазу, дії з пошкодженим протигазом, одягання протигазу на ураженого, одягання ЗЗК у вигляді плащ-накидки та комбінезону. Вивчення приборів ВПХР, ДП-5. Інженерна підготовка (базова навчальна інженерна підготовка проводиться на прикладах навчальних плакатах, фільмах. Практичне навчання проводиться в лісосмугах, полях, спеціально відведених місцях). Самоокопування та маскування. Вибір місця для розташування окопів. Маскування особового складу, озброєння, бойова техніка підручними засобами маскування. Психологічна підготовка та аутогенне тренування. Психологічна підготовка відіграє важливу роль у підготовці фахівцями ГО „Федерація військового хортингу України“ курсантів, тренерів, інструкторів, вчителів із предмету „Захист Вітчизни“, експертів і членів організації Військового хортингу. Навчання проводиться по системі навчання Національного виду спорту України Хортинг.

Отже, можна зробити **висновки**, що військово-прикладна фізична підготовка та предмет „Допризовна підготовка“ сприяють швидкому вивченню Військового хортингу, якісній підготовці молоді до служби в Збройних Силах України, інших підрозділах.

**Перспективи подальших розвідок.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів опису навчально-виховних резервів Військового хортингу. Наведені приклади системи навчання Військового хортингу, описані методичні рекомендації щодо підготовки учнів 10–11 класів і юнаків допризовного віку, а також для підвищення кваліфікації тренерів, інструкторів і вчителів із предмету „Захист Вітчизни“ тільки підвищують майстерність членів організації Військового хортингу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.mon.gov.ua/content/Новини/2015/06/16/konczepczyia.doc](http://www.mon.gov.ua/content/Новини/2015/06/16/konczepczyia.doc). – Назва з екрана.
2. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.

#### REFERENCES

1. *Kontseptsiia natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi* [The concept of patriotic education of children and youth]. Retrieved from [www.mon.gov.ua/content/Новини/2015/06/16/konczepczyia.doc](http://www.mon.gov.ua/content/Новини/2015/06/16/konczepczyia.doc).
2. Petrochko, Zh. V. & Yeriomenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

**Олексій Шило.**

***Військовий хортинг у системі національно-патріотичного виховання української молоді.***

*У статті „Військовий хортинг у системі національно-патріотичного виховання української молоді“ на прикладі системи навчання Військового хортингу, переглянуто ряд методичних рекомендацій щодо підготовки учнів 10–11 класів і юнаків допризовного віку, а також для підвищення кваліфікації тренерів, інструкторів і вчителів із предмету „Захист Вітчизни“. Звернено увагу, що складником системи національно-патріотичного виховання сучасної молоді України в умовах збройного конфлікту є військовий хортинг. Він має на меті підготовку юнаків до служби у лавах Збройних Сил, а також воїнів до ефективного ведення рукопашної сутички. Основна відмінність військового хортингу від інших різновидів спорту військово-прикладного характеру – командний спорт (військові відділення по 10 осіб), в якому особисті результати не враховуються.*

**Ключові слова:** *військовий хортинг, військова служба, Збройні Сили України, національно-патріотичне виховання, українська молодь, тренери, інструктори, вчителі, командний спорт.*

**Oleksiy Shilo.**

*Brovary military recruitment office (Grushevskogo Str. 2, Kiev region, Brovary, Ukraine).*

***Military Horting system of national-patriotic education of Ukrainian youth.***

*In the article „Military Horting system of national-patriotic education of Ukrainian youth“ on the example of training military Horting viewed a series of guidelines for the preparation of students grades 10–11 and boys pre-conscription age, and for the training of coaches, instructors and teachers of the subject „National defense“. Attention is paid that component of the system of national-patriotic education of the youth of today Ukraine in armed conflict is a war Horting. It aims to prepare young men to serve in the Armed Forces and soldiers to conduct effective melee. The main difference between military Horting other kinds of sports military-applied nature – a team sport (military division to 10 people), in which the personal results do not count.*

**Key words:** *Horting military, military service, the Armed Forces of Ukraine, national-patriotic education, Ukrainian youth, coaches, instructors, teachers, team sports.*

**Алексей Шило.**

***Военный хортинг в системе национально-патриотического воспитания украинской молодежи.***

*В статье „Военный хортинг в системе национально-патриотического воспитания украинской молодежи“ на примере системы обучения Военного хортинга, пересмотрен ряд методических рекомендаций по подготовке учащихся 10–11 классов и юношей допризывного возраста, а также для повышения квалификации тренером, инструкторам и учителям по предмету „Защита Отечества“. Обращено внимание, что частью системы национально-патриотического воспитания современной молодежи Украины в условиях вооруженного конфликта есть военный хортинг. Он имеет целью подготовку юношей к службе в рядах Вооруженных Сил, а также воинов к эффективному ведению рукопашной схватки. Основное отличие военного хортинга от других разновидностей спорта военно-прикладного характера – командный спорт (военные отделения по 10 человек), в котором личные результаты не учитываются.*

**Ключевые слова:** *военный хортинг, военная служба, Вооруженные Силы Украины, национально-патриотическое воспитание, украинская молодежь, тренеры, инструкторы, учителя, командный спорт.*

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

УДК 37.091.4:796.85 (477)

*Марина Меднікова,  
Денис Буданов,  
м. Семенівка*

**НАЦІОНАЛЬНА ВИХОВНА СИСТЕМА ХОРТИНГУ, ЯК ОДИН ІЗ БАЗОВИХ  
КОМПОНЕНТІВ ІДЕНТИФІКАЦІЇ НАЦІЇ**

**Постановка проблеми.** Будь-яка країна прагне бути сильною в усьому, починаючи зі здоров'я нації та завершуючи стабільною економікою (або ж „здоров'ям“ економіки). Здоров'я тіла та духу громадян – основа процвітання держави. „Здоров'я дорожче золота“, – казав Вільям Шекспір. Здорова дитина – це здорове суспільство, а здорове суспільство має на меті процвітання та підняття рівня життя своєї країни [9]. Тисячоліттями бойове мистецтво відшліфовується, а в кожному народженому хлопчику виховувався дух захисника сім'ї та держави. Не виняток й Україна – нащадок Київської Русі й, можливо, як стверджують багато дослідників історії та сучасності, – аріїв [14]. Можна порівняти роль бойових мистецтв у самоідентифікації нації таких країн як Японія, Китай, Корея. Кожна з них має національний вид спорту (у Японії – дзюдо, карате, в Китаї – ушу, в Кореї – тхеквондо тощо), що неодмінно асоціюється саме з нею та більш ні з якою іншою державою [7, с. 10]. На прикладі Японії бачимо, як важливо впроваджувати спорт у систему освіти. Спорт у країні є обов'язковим елементом шкільної програми, 90 % усіх спортивних споруд Японії належить школам та університетам. У початковій школі передбачено не менше 3 годин занять спортом на тиждень. Також у школах є спортивні клуби, де діти займаються в позаурочний час, не менше 5 годин на тиждень. Таким чином, більшість дітей займаються спортом близько 8 годин на тиждень [11]. У Таїланді – муай тай це не просто спорт, це гордість народу, справжнє мистецтво. В цій країні цим видом спорту займаються майже 120 тисяч любителів та близько 10 тисяч професіоналів. Поліцейські та військовослужбовці в це число не входять, бо займаються ним у обов'язковому порядку [12]. У Кореї творці тхеквондо пішли так далеко, що в наш час це бойове мистецтво стало всесвітньовідомим єдиноборством, що об'єднує 206 національних асоціацій по всьому світу, і навіть здобуло статус олімпійського виду спорту. На сьогоднішній день тхеквондо – це одне з найсистематичніших і найтехнічніших традиційних корейських єдиноборств. Так само як і в Таїланді цим спортом займаються військовослужбовці [13].

Зауважимо, що до того, як стати національними видами спорту в кожній із вищезазначених країн, усі види бойових мистецтв: тхеквондо, карате, муай-тай тощо – були виховними системами, що потім стало основою того чи іншого виду спорту [2; 3]. У давні часи виховні системи створювалися з метою формування знань і вмінь у певного індивідуума, формування сильної особистості. Виховні системи, котрі згодом були покладені в основу бойових мистецтв, формували навички самооборони та тактики бою. Такі системи мали неабияке значення для життя в тогочасному суспільстві не лише окремої особи, а й цілих етносів, адже завдяки ним люди виживали, були готовими протистояти будь-яким ситуаціям, що загрожували їхньому життю. Вони формувалися протягом декількох століть або навіть тисячоліть, їх ефективність неодноразово перевірялась на практиці (у наступальних або оборонних операціях, довготривалих боях тощо).

**Мета статті** – описати розвиток і поширення національної виховної системи хортингу, як одної з базових компонентів ідентифікації нації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На території України з давніх-давен проживали войовничі племена та народності. Згадаймо скіфів, що здійснювали походи на Ассирію, Сирію та дійшли до Єгипту, де єгипетський фараон відкупився від них. У 514 році до н.е. перський цар Дарій зазнав поразки у війні проти Скіфії, а в 331 році до н.е.

скіфи перемогли військо Александра Македонського. Сармати вважаються одними з найбільш управних воїнів людства та правили на території України близько 6 століть, наводячи страх на своїх сусідів і навіть беручи участь у війнах проти славетної Римської імперії. Не забуваймо ратників Київської Русі, держави, що існувала майже 400 років і простягалася від Балтійського моря на півночі до Чорного моря на півдні, від верхів'я Вісли на заході й до Таманського півострова на сході та стала першим проявом української державності. Нарешті, славетні запорожці, що вважали себе нащадками сарматів, провели славнозвісну національно-визвольну війну, внаслідок якої відновили українську державу – Військо Запорозьке, яке не поступалося найкращим європейським арміям. Значимо, що запорозька піхота була найбоездатнішою в Європі та як підтверджують факти – під час Хотинської війни Османська імперія так і не змогла загарбати українські землі. Для проведення таких блискавичних боїв, як битва під Жовтими Водами, що стала початком визвольного повстання проти Речі Посполитої, або битва під Пилявцями, в результаті якої було звільнено всю Волинь та Поділля, потрібна була неабияка підготовка як фізична, так і духовна. Щоб якісно підготувати таку кількість людей та сформувати в них певні навички, створювалися виховні системи, до того ж вони були добре продуманими й шліфувалися віками. Козацьке військо було багатонаціональним, тож перейняття іноземного досвіду та аналіз чужих помилок давав у результаті набагато досконалішу виховну систему. До нашого часу дійшли історичні дослідницькі матеріали щодо фізичної підготовки та військових тренувальних традицій козацтва [6]. Результатом кропіткої праці над історичними джерелами науковців, заслужених тренерів України, їх участь у змаганнях високого рівня, застосування свого досвіду та багатовікових традицій нашого народу, перейняття передового досвіду бойових мистецтв інших країн – є створення комплексної системи фізичної підготовки молоді під назвою хортинг, що переросла в досить потужний фізкультурно-оздоровчий, спортивний та професійно-прикладний рух. Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 3000 до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року хортинг було визнано видом спорту. На сучасному етапі хортинг є одним із найпопулярніших видів єдиноборств в Україні [10].

Національний вид спорту України – хортинг впроваджується в українські школи, як і теквондо в корейську систему освіти [13]. Основні „кроки“ хортингу щодо напрямів його розвитку в шкільному колективі зроблено: офіційне його введення як варіативної частини до програми фізичної культури для 5–9, 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України з грифом „Рекомендовано“ листами-розпорядженнями № 1/11–8601 та № 1/11–8604 від 15.09.2011 року, а також рекомендація Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I–IV рівня акредитації „Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах“ № 1/11–10420 від 09.11.2011 року. Наприкінці 2012 року Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України прийняло рішення про введення хортингу в позашкільні навчальні заклади та видало лист-розпорядження № 1/11–19310 від 14.12.2012 року про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та надання грифу „Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України“ [7, с. 12–13].

Таким чином, український хортинг вже є в розділах предмету „Фізична культура“, варіативним модулем і пріоритетним за інші види спорту, які вивчаються в загальноосвітніх школах. Бо саме на хортинг Міністерством освіти і науки України та Міністерством молоді та спорту України покладено виховні аспекти для школярів на прикладі спортивних і культурних традицій українського народу, національно-патріотичного виховання, знань витоків, історії та походження фізичної культури на Батьківщині тощо.

Як і в Кореї, Таїланді та інших країнах Світу [12], в Україні розроблена спеціальна програма підготовки правоохоронних органів і силових структур – поліцейський хортинг (один із видів хортингу), який є національним професійно-прикладним спортом, у якому акумульовано бойові традиції українського народу та напрацювання в галузі національного бойового мистецтва „хортинг“. Поліцейський хортинг являє собою систему окремих розділів спортивних єдиноборств, притаманних лише цьому виду спорту, що надає йому

характеру яскравої індивідуальності та неповторності. Поліцейський хортинг створений з урахуванням потреб правоохоронної діяльності та є важливою складовою військово-патріотичного виховання молоді, засобом формування готовності людини до поведінки в екстремальних ситуаціях шляхом залучення правоохоронців й інших груп населення до тренувальної та змагальної діяльності.

Також до видів хортингу входить військовий хортинг. Основна відмінність військового хортингу від інших різновидів військово-прикладного характеру в тому, що це командний вид спорту, в якому особисті результати не враховуються. Проведення змагань та їх підсумки проводяться виключно серед команд (десять осіб – дві військові групи). Мета військового хортингу – створення досконалої системи підготовки майбутніх фахівців, інструкторів, експертів, які пройдуть перепідготовку по системі військового хортингу з числа спортсменів, розрядників, кандидатів у майстри спорту, майстрів спорту, а саме (національного виду спорту України – хортинг, горьового спорту, кульової стрільби, орієнтування та інших видів багатоборств). *Завдання* фізичної підготовки засобами військового хортингу, який засновано в Україні полягають у тому, щоб повсякденно розвивати й удосконалювати фізичні та вольові якості юнаків, допризовників і солдат, серед яких особливе значення має фізична витривалість. Кожному солдатові необхідно досконало оволодіти прийомами рукопашної сутички, подолання штучних і природних перешкод, пересування та дій у лісі, місті тощо. Для того, щоб успішно володіти зброєю та бойовою технікою, повністю використати їхню потужність, недостатньо мати відмінні теоретичні знання, потрібно володіти високорозвиненими психофізичними якостями, що досягається систематичним тренуванням [15, с. 58].

До основних видів хортингу слід віднести ще: військово-спортивний хортинг, бойовий хортинг, ММА хортинг, козацький хортинг [7, с. 20].

Прислухаючись до повчань українського поета Т. Г. Шевченка: „І чужому научайтесь, й свого не цурайтесь“, тренери з хортингу, науковці, спортсмени-дослідники і т.д. узагальнюють передовий досвід інших країн Світу, роблять висновки та шукають ті спрямування, які досі не використовувались. Адже, у міжнародному спортивному просторі серед прихильників бойових мистецтв хортинг розглядається як шлях пізнання, надійна відповідальна позиція, манера триматися, позиція, склад розуму тощо. Це найвідоміше бойове мистецтво козацького походження, в якому під час змагальної боротьби застосовується практично весь природний арсенал прийомів одноборства, засноване переважно на ударах руками та ногами в стійці та лежачи, захопленнях, заламах і кидках, утриманнях, больових і задушливих прийомах. На відміну від більшості західних видів ведення двобою, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу хортингу покладений принцип застосування в змагальному комплексному (два різнопланові раунди) двобої максимального арсеналу прийомів, використання сили супротивника і швидкого виявлення його слабких місць, за рахунок чого спортсмен хортингу може успішно виступати за правилами будь-яких повноконтактних видів єдиноборств. Передує цьому процесу ретельна морально-вольова підготовка та високий больовий поріг спортсмена, а також дотримання встановлених правил, завдяки чому хортинг становить собою потужну виховну систему особистості [7, с. 10–11].

Хотілося б звернути увагу на комплексний підхід хортингу. Він складається на даний час із дванадцяти основних розділів, які офіційно зареєстровані в Україні: двобій, боротьба, форма, показовий виступ, фулл контакт, нокдаун, сутичка, фехтування, гирьовий спринт, військовий хортинг, поліцейський хортинг і рукопашний хортинг [4]. На наш погляд, потрібно виокремити розділ „Двобій“ (дозволяє охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені в спортивну змагальну програму) – це така форма поєдинку, яка перша офіційно почала впроваджуватися на змаганнях із хортингу високого рівня – Перший чемпіонат світу з хортингу (24–27.09.2015 року) в Польщі (м. Кендзежин-Козле) серед кадетів і кадеток, юніорів і юніорок, чоловіків і жінок. Розділ „Двобій“ є провідним, основою та візитівкою хортингу, в ньому змагальна сутичка проводиться як комплекс із двох різних за правилами раундів. У розділі „Двобій“ людина, яка займається хортингом, може перевірити свої надбані навички в реальному повноконтактному поєдинку з рівним по вазі та віку суперником. У юнацьких вікових групах 6–7, 8–9, 10–11, 12–13 років на змаганнях немає ударів руками в голову. Це зроблено з метою упередження отримання

небажаних ударів по голові в дитячому віці, і щоб батьки малюків не боялися приводити дітей в спортивні зали хортингу, де за цим уважно слідкують. У віці для кадетів чоловічої статі 14–15 років надається тільки 2 (дві) хвилини першого раунду з ударами в голову в захисному екіпіруванні – шолом та рукавиці, для укріплення та розвитку техніки нанесення ударів, захисту від ударів у голову, для того, щоб спортсмени-початківці набували навичок нанесення ударів та захисту від ударів у голову. Але другий раунд двообою у них повноконтактний із ударами руками в тулуб, боротьбою в стійці та партері. Таким чином, дані Правила дозволяють спортсмену також отримати навички самооборони. Навіть у другому раунді, де є боротьба з ударами ногами та руками в тулуб, молодші юнаки, юнаки, кадети, юніори вдягають захисні протектори на гомілки, щоб не травмувати ноги при контакті з суперником. Підготовка юних спортсменів до реальних двобоїв проводиться поступово. Так хортинг представляє новий напрям комплексного змішаного єдиноборства, але два різнопланові раунди двообою суттєво відрізняють його від інших видів [4].

Зважаючи на різновид розділів хортингу будь-яка людина, що вирішила займатися цим видом спорту, знайде себе в ньому. Адже, тут присутні як повноконтактні, так і безконтактні види. Хортинг як комплексна система виховання розрахований не тільки на представників будь-якої вікової групи та статі, а й на людей з обмеженими можливостями.

Варто звернути увагу на комплексну систему виховання хортингу. Комплексність – це єдність цілей, завдань, змісту, методів і форм виховання. Комплексний підхід до виховання виконує одночасно декілька функцій: 1) орієнтує побудову системи виховання на цілісну особистість, а не на окремі її якості; 2) сприяє всебічному розвитку особистості, який є результатом комплексного вирішення виховних завдань; 3) сприяє гармонійному розвитку особистості шляхом здійснення єдності і взаємозв'язку всіх напрямів сучасного виховання, їх певного співвідношення і супідрядності; 4) сприяє ефективності виховання: одночасне вирішення не однієї, а декількох виховних завдань, природно піднімає його результативність [5].

Хортинг набув надзвичайної популярності не тільки на своїй Батьківщині, а й у 26 країнах світу (станом на 1 січня 2014 р.). Розробка правил змагань із хортингу, а також його кваліфікаційна система спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства, ініціатором якого виступив президент Всесвітньої ФХ, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України – Е. Єрмоєнко [7, с. 6, 12].

Популяризація національного виду спорту хортинг йде швидко та на дуже високому рівні: щороку значно збільшується кількість спортивних клубів, відділень при ДЮСШ та гуртків при Будинках творчості дітей та юнацтва [4]. Як приклад, історія виникнення клубу з хортингу в славному м. Семенівка на півночі України. Містечко Семенівка має багату та славу історію. У X–XII ст. територія, яку зараз займає місто, входила до складу адміністративно-територіальної одиниці Київської Русі – Сновської тисячі, яка знаходилася між Новгород-Сіверським та Стародубським князівствами. В 1167–1174 роках північна частина Сновської тисячі, в основному територія сучасного Семенівського району, у наслідок князівських міжусобних воєнних сутичок, увійшла до складу Стародубського князівства. З 1240 по 1320 рік жителі краю знаходилися під монголо-татарським ігом. З 1320 по 1500 рік територія сучасної Семенівки входила до складу Великого Литовського князівства та об'єднаної Польсько-литовської держави Речі Посполитої. З 1500 по 1619 рік – до складу Російської держави. Після Деулінського перемир'я Речі Посполитої та Московської держави (з 1620 по 1648 роки) територія Семенівщини належала Польській короні. З 1648 по 1781 рік територія Семенівки стає частиною Стародубського полку. В 1680–1685 роках було засновано козацьку слободу. За часів гетьманування Самойловича та Мазепи на Стародубщині виникають великі господарства таких відомих в Україні родів, як Сулими, Кочубеї, Гамалії та Ломиковські, що будували на Стародубщині млини, буди, гути, рудні, широко провадили торговельні та фінансові операції. Напередодні Шведської війни дістав маєтності в Стародубському полку й генеральний писар Пилип Орлик (села Кривець і Риловичі, Топальської сотні), де побудував Карпівську рудню. Село, яке виникло поблизу від цієї рудні, одержало назву Орликівки, на згадку про майбутнього українського гетьмана. У жовтні-листопаді 1708 року під час антимосковського повстання гетьмана Івана Мазепи козацька

слобода Семенівка опинилася в самому епіцентрі тих доленосних для України подій, визначивши на століття подальший розвиток нашої країни та й всієї Європи. У книзі „Городские поселения в Российской империи“, виданій у 1865 році в Санкт-Петербурзі та в книзі М. Маркевича „История Малороссии“ – виданій у 1842 року у Москві написано: „... Під час війни Росії зі Швецією в жовтні 1708 року в Семенівку, з козачим військом прибув Мазепа та розташувався табором. Тут він оголосив про перехід його на бік Карла XII. Із 5000 козаків за ним пішло 1500, інші пішли до Меншикова“. З 1782 по 1783 роках Російська імперія ліквідувала українську козацьку державу, що існувала в формі гетьманщини, та, відповідно – її адміністративно-територіальний устрій. За даними Д. Поклонського, в липні 1733 року біля Семенівки було розташовано десять тисяч вояків російської армії на чолі з генералом-майором Г. Загряжським і українських козаків на чолі з Генеральним обозним Яковом Лізогубом. Вони чекали на розпорядження щодо руху за польсько-литовський кордон. Військові мали підтримати зайняття Польського королівського престолу ставлеником Росії та Австрії саксонським курфюрстом Августом. Як відомо, із 1808 року Семенівка входила до Новомиргородського повіту, який із листопада 1917 року був у складі Гомельської губернії РСФРР. У березні 1926 року було ліквідовано Гомельську губернію. Семенівська волость увійшла до складу УСРР (до створення Чернігівської області входила до Глухівського та Конотопського округів). У роки Першої світової війни фронт не зачепив Семенівщину, проте було мобілізовано значну кількість чоловіків-семенівців. Тяжкі роки випробувань настали 22 червня 1941 року, коли війська Третього Рейху перетнули кордон Радянського Союзу. Територія України, згідно з генеральним „Планом Ост“, розглядалася як „німецький життєвий простір“. 19 серпня 1941 року, після захоплення Гомеля, частини 2-ї танкової німецької армії ввійшли на територію Добрянського та Семенівського районів. До 21 вересня 1943 року в м. Семенівці було встановлено окупаційний німецький режим [1, с. 46–48].

Дійсно, величну історію має Семенівщина й тому не дивно, що в таких містечках, містах, селах, як наше м. Семенівка з'являються одні з найпотужніших осередків бойового мистецтва – хортинг. Це, навіть, деякою мірою закономірно, адже, в кожному з нас на генетичному рівні, в кодї нації закладені: воля до перемоги, незалежність, витримка, боротьба за справедливість тощо. На основі вище описаних історичних даних констатуємо, що наш спортивний клуб був започаткований у 2008 році, з 2015 – відкрите відділення з хортингу в ДЮСШ, а в 2016 – два гуртки в будинках творчості. Клуб має досить високі здобутки, навіть, на всесвітньому рівні. Так, у 2016 році на чемпіонаті України, що проходив у м. Черкаси, Юрій Товстиженко став срібним призером у розділі „Двобій“, серед юніорів, а я, Марина Меднікова, отримала золоту медаль у розділі „Двобій“, серед кадеток. Уже два роки поспіль спортсмени м. Семенівки (тренер-викладач ДЮСШ, майстер спорту України з хортингу – Денис Буданов) беруть участь у чемпіонатах світу з хортингу. Так, у 2015 році спортсмени, Олексій Дейнеко серед кадетів та Юрій Товстиженко серед юніорів стали срібними призерами чемпіонату світу в розділі „Двобій“. У 2016 році я – Марина Меднікова – переможець чемпіонату світу в розділі „Форма“, „Двобій“ серед юніорок. Цьому передували систематичні перемоги спортсменів на районних, обласних і Всеукраїнських змаганнях, що проводилися в різних містах України. На сьогоднішній день серед вихованців Семенівської ДЮСШ є 4 кандидати в майстри спорту України: Юрій Товстиженко, Олексій Дейнеко, Даниїл Горелій та Марина Меднікова (тренер-викладач Денис Буданов). На даний час у м. Семенівка та Семенівському районі Національним видом спортом України – хортинг займається 70 вихованців: 30 осіб у ДЮСШ та по 20 в Іванівському та Машівському будинках творчості. Щороку кількість юних вихованців зростає.

У грудні цього року був проведений відкритий чемпіонат Семенівського району для початківців, у якому брали участь близько 60 спортсменів. Ця подія свідчить про все більшу популярність хортингу серед молоді. Таким чином, діти, школярі та молодь, що займаються хортингом, будуть надалі популяризувати його в школах, а випускники понесуть цей вид спорту в університети, молоді люди, що закінчили ВНЗ, будуть сприяти розвитку хортингу стаючи тренерами та розвивати його серед старшого покоління. Ми впевнені, що пройде небагато часу й хортинг стане національним надбанням, завдяки якому нашу країну будуть упізнавати в усьому світі. Звичайно ж, власноруч упоратися тренеру та спортсменам було б украй важко.



Але, завдяки посильній підтримці небайдужих до розвитку Національного виду спорту України – хортингу та виховання підростаючого покоління, зокрема Анатолію Євлахову – депутату Верховної Ради України, Сергію Варнавському – депутату Чернігівської обласної ради, Денису Стаценко – депутату Семенівської районної ради, директору поліської картопляної компанії, Юрію Сенько – депутату Семенівської районної ради, директору ПСП „Степанич“, Олександрю Бичкову – голові Семенівської міської ради, Василю Малковичу – голові Семенівської районної ради, Сергію Єрьомі – заступнику голови Семенівської районної ради, керівному складу Новгород-Сіверському сирзаводу, Юрію та Андрію Усок – приватним підприємцям, Володимирі та Генадію Ігнатенку – приватним підприємцям, про Семенівщину, де стрімко розвивається українське єдиноборство, систематично будуть чути далеко за її межами.

Отже, можна **констатувати**: 1. Хортинг – це узагальнення світового досвіду єдиноборства, самозахисту та рукопашного двобою. Становлення вітчизняного хортингу відбувалося з 2008 по 2015 рік у відриві від світового культу єдиноборств. Опорою для нього стала українська традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні в Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі. 2. Видатні поети і музиканти України склали вірші та написали пісні про вид спорту хортинг, він має свої відмітні атрибути, емблему, прапор, гімн і марш, відомі художники пишуть картини на тематику національного виду спорту України. 3. Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму [7, с. 7–10].

**Перспективи подальшого дослідження** передбачаються в розробці психолого-педагогічної моделі для вихованців Дениса Буданова, яка сприятиме формуванню в них гідного свідомого життя через філософські основи та кодекс честі хортингіста.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бичков О. Ф., Гузоватий С. М. Семенівка – європейське місто / Сіверський інститут регіональних досліджень; Ред. кол. : В. М. Бойко (голова ред.) [та ін.]. – Чернігів : Видавець Лозовий В. М., 2011. – С. 8, 12, 46–48.
2. Вільна електронна енциклопедія Вікіпедія / Стаття „Муай-тай“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B0%D0%B9>.
3. Вільна електронна енциклопедія Вікіпедія / Стаття „Тхэквондо“ / Розділ історія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE>.
4. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
5. Навчальні матеріали онлайн / Педагогіка / Комплексна система [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://pidruchniki.com/13100325/pedagogika/kompleksniy\\_pidhid](http://pidruchniki.com/13100325/pedagogika/kompleksniy_pidhid).
6. Офіційний сайт Семенівської федерації хортингу / Стаття „Витоки і подальший розвиток хортингу“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://horting-semenivka.nethouse.ua/articles/202986>.
7. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
8. Практичний довідник з історії України / Т. Земерова, І. Скирда. – Харків, 2016. – С. 11–13.
9. Проект „Здорова дитина – здорове суспільство“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.pdaa.edu.ua/content/zdorova-dytyna-zdorove-suspilstvo>.
10. Сайт Черкаської федерації хортингу / Стаття „Історія виникнення хортингу“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.ck.ua/index.php/khortynh/item/24-khortynh-istoriia-vynyknennia/24-khortynh-istoriia-vynyknennia>.
11. Спорт в школах Японії [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://edu.msyst.org/sport-v-shkolah-i-vuzah/>.
12. Тхеквондо в Кореї [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://easythai.ru/tajjskij-boks-muajj-tajj/>.

13. Тхеквондо в Кореї [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://vkorea.ru/taekwondo/>.
14. Український телевізійний проєкт „ДНК – портрет нації“ / Висновки досліджень проєкту [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://kanalukraina.tv/ua/news/dnk-portret-nacii-geny-arijev-nosyat-v-sebe-bolyshe-50-ukraincev>.
15. Шило О. Військово-патріотичне виховання молоді та військовослужбовців Збройних Сил України засобами військового хортингу / О. Шило, І. Майборода // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 58–64.

#### REFERENCES

1. Bychkov, O. F, Huzovaty, S. M., & Boiko, V. M. (Eds.) (2011). *Semenivka – yevropeiske misto* [Semenivka – European city]. Chernihiv: Vydavets Lozovyi V. M.
2. *Vilna elektronna entsyklopediia Vikipediia. Stattia „Muay-tai“* [Free electronic encyclopedia Wikipedia. Article „Muay Thai“]. Retrieved from <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B0%D0%B9-%D1%82%D0%B0%D0%B9>.
3. *Vilna elektronna entsyklopediia Vikipediia. Stattia „Tkhekvondo“* [Free electronic encyclopedia Wikipedia. Article „Thəkvondo“]. Retrieved from <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE>.
4. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
5. *Navchalni materialy onlain. Pedahohika. Kompleksna systema* [Teaching materials online. Pedagogy. Complex system]. Retrieved from [http://pidruchniki.com/13100325/pedagogika/kompleksniy\\_pidhid](http://pidruchniki.com/13100325/pedagogika/kompleksniy_pidhid).
6. *Ofitsiyni sait Semenivskoi federatsii khortynhu. Stattia „Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu“* [Official Site Semenivskyi Federation Horting. The article „The origins and subsequent development Horting“]. Retrieved from <https://horting-semenivka.nethouse.ua/articles/202986>.
7. Petrochko, Zh. V. & Yeriomenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Zemerova, T., & Skyryda, I. (2016). *Praktychnyi dovidnyk z istorii Ukrainy* [A practical guide to the history of Ukraine]. Kharkov.
9. *Proekt „Zdorova dytyna – zdorove suspilstvo“* [The „Healthy Children – Healthy Society“]. Retrieved from <http://www.pdaa.edu.ua/content/zdorova-dytyna-zdorove-suspilstvo>.
10. *Sait Cherkaskoi federatsii khortynhu. Stattia „Istoriia vynyknennia khortynhu“* [Site Cherkasy Federation Horting. The article „History of Horting“]. Retrieved from <http://horting.ck.ua/index.php/khortynh/item/24-khortynh-istoriia-vynyknennia/24-khortynh-istoriia-vynyknennia>.
11. *Sport v shkolakh Yaponii* [Sport schools Japan]. Retrieved from <http://edu.msyst.org/sport-v-shkolah-i-vuzah/>.
12. *Tkhekvondo v Korei* [Taekwondo in Korea]. Retrieved from <http://easythai.ru/tajjskijj-boksmuajj-tajj/>.
13. *Tkhekvondo v Korei* [Taekwondo in Korea]. Retrieved from <http://vkorea.ru/taekwondo/>.
14. *Ukrainskyi televiziyni proekt „DNK – portret natsii“*. Vysnovky doslidzhen proektu [Ukrainian TV project „DNA – portrait of the Nation“. Conclusions research project]. Retrieved from <http://kanalukraina.tv/ua/news/dnk-portret-nacii-geny-arijev-nosyat-v-sebe-bolyshe-50-ukraincev>.
15. Shylo, O. (2015). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia molodi ta viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy zasobamy viiskovoho khortynhu* [Military-patriotic education of youth and the Armed Forces of Ukraine military means Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 58–64). Kyiv: Palyvoda A. V.

**Марина Меднікова, Денис Буданов.**

**Національна виховна система хортингу, як один із базових компонентів ідентифікації нації.**

*Авторами статті досліджено: виникнення та популяризація національного виду спорту України – хортинг на Батьківщині та за кордоном, його роль в ідентифікації українців як нації; погляд на хортинг як комплексну виховну систему та обґрунтування ролі цієї системи в житті певного етносу; роль хортингу в вихованні нового покоління, сильного духовно та фізично, вольового, національно свідомого, патріотично налаштованого; акцентування уваги на комплексності хортингу як виховної системи, яка складається на даний час із дванадцяти основних розділів, які офіційно зареєстровані в Україні: двобій, боротьба, форма, показовий виступ, фулл контакт, нокдаун, сутичка, фехтування, гирьовий спринт, військовий хортинг, поліцейський хортинг і рукопашний хортинг; 26 країн світу, де хортинг набув надзвичайної популярності; величну історію Семенівщини; виникнення спортивного клубу, відділення з хортингу в ДЮСШ, гуртки в будинках творчості.*

**Ключові слова:** хортинг, національний вид спорту України, спортсмени м. Семенівка, ідентифікація нації, етнос, комплексність, популяризація, патріотичне виховання, бойове мистецтво, нація, виховна система, здоров'я, розділи хортингу.

**Maryna Mednikova, Denis Budanov.**

Children and youth sport school in Semenivka village (V. Korobko Str. 30, Semenivka, Chernigiv region, Ukraine).

**National educational system of Horting as one of the basic components of national identification.**

*The authors investigated: the emergence and popularization of a national sport of Ukraine – Horting inside the country and abroad as well as its role in identification of Ukrainian nation; consideration of Horting as a comprehensive educational system and substantiation of the role of Horting in life of a particular ethnic group; role of Horting in upbringing of a new generation, physically and mentally strong, wilful, nationally conscious, patriotically oriented. Separate attention was devoted to the complexity of Horting as the educational system, which currently consists of twelve main sections that officially registered in Ukraine: fight, wrestling, form, fight show, full contact, knockdown, duel, fencing, kettlebell lifting sprint, military Horting, police Horting and hand-to-hand Horting; Horting gained extraordinary popularity in 26 countries all over the world; history of Semenivka region; history of the sport club, departments of Horting in sports schools, groups in the Students Activity Center.*

**Key words:** Horting, national sport of Ukraine, athletes of Semenivka village, national identification, ethnos, complexity, popularisation, patriotic education, martial art, nation, educational system, health, section of Horting.

**Марина Меднікова, Денис Буданов.**

**Національная воспитательная система хортинга, как один из базовых компонентов идентификации нации.**

*Авторами статті досліджено: виникнення та популяризація національного виду спорту України – хортинг на Родинах і за рубежом, його роль в ідентифікації українців як нації; взгляд на хортинг як комплексну воспитательную систему и обоснование роли этой системы в жизни определенного этноса; роль хортинга в воспитании нового поколения, сильного духовно и физически, волевого, национально сознательного, патриотически настроенного; акцентирование внимания на комплексности хортинга как воспитательной системы, которая состоит в настоящее время из двенадцати основных разделов, которые официально зарегистрированы в Украине: поединок, борьба, форма, показательное выступление, фулл контакт, нокдаун, схватка, фехтование, гиревой спринт, военный хортинг, полицейский хортинг и рукопашный хортинг; 26 стран мира, где хортинг приобрел необычайную популярность; величественную историю Семеновщины; возникновения спортивного клуба, отделение с хортинга в ДЮСШ, кружки в домах творчества.*

**Ключевые слова:** хортинг, национальный вид спорта Украины, спортсмены г. Семеновка, идентификация нации, этнос, комплексность, популяризація, патриотическое воспитание, боевое искусство, нация, воспитательная система, здоровье, разделы хортинга.

УДК 796.02:355.541.2(477)

Сергій Дзюбак,  
м. Київ

## ДОВГОКЛИНКОВА ЗБРОЯ: ІСТОРИЧНІ ТРАДИЦІЇ Й ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ В ХОРТИНГУ ТА В УКРАЇНСЬКОМУ КОЗАЦТВІ

*... Ти – Воїн світла, вічності герої,  
На Хортиці, де б'є Дніпро в пороги,  
В землі дідів і сила є з тобою,  
В святій землі й тривоги не тривоги...  
(Микола Соболь, 2015 р.)*

**Актуальність теми.** Основна мета державної політики України в галузі фізичної культури і спорту в сучасних умовах – зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни. Шляхами досягнення такої мети є: визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями; гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою та спортом для усіх категорій і груп населення; взаємодія органів влади всіх рівнів та громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства; визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави.

Результатом зазначеного стане ефективне використання можливостей держави для оздоровлення нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення.

Хортинг – національний вид спорту України, який відображає всю універсальність соціальних ролей і ресурсів щодо досягнення вищезазначеного (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник, формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені). Окрім цього, хортинг забезпечує цікавий і змістовний фізично активний відпочинок та ефективний медично-реабілітаційний сервіс населення України.

Здійснення основної цільової установки буде можливе через цілеспрямоване досягнення хортингом конкретних результатів у: забезпеченні масовості шляхом неухильного зростання членів спортивних клубів, які займаються за розробленими і затвердженими програмами; формуванні сучасної та ефективної інфраструктури для повного і всебічного забезпечення потреб спорту вищих досягнень, фізкультурно-масової роботи, службово-прикладної фізичної та спеціальної підготовки військовослужбовців і співробітників органів та військ правопорядку і безпеки, дитячо-юнацького спорту, фізично активного відпочинку та медично-реабілітаційного забезпечення; підготовці резерву та гідному виступі українських хортингістів на міжнародних змаганнях вищого рівня; досягненні високого рівня професіоналізму всіх категорій фахівців і обслуговуючого персоналу; формуванні ефективної системи фінансування хортингу в Україні.

Слово „хортинг“ походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних двобоях, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу хортингу як виду спорту.

У наші дні слово „хортиця“ асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство хортинг символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – „хорту“, в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого острова на Дніпрі „Хортиця“ – сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

Довгі роки радянська влада вела боротьбу з козацтвом – у козаків відібрали коней, зброю, заборонили вести традиційний спосіб життя. Ось тут і проявилася сила й живучість

традиції. Не маючи можливості вести традиційний спосіб життя, козака молодь стала займатися спортом – хортингом. Звернемо увагу, що до основних видів хортингу відносяться: військово-спортивний хортинг, військовий хортинг, бойовий хортинг, ММА хортинг, козацький хортинг та ін. [4, с. 7, 20, 27–28].

**Аналіз актуальних досліджень.** Висвітленню загальних положень та окремих аспектів щодо розвитку довгоклинкової холодної зброї та її використання в світі, і на теренах українських земель, зокрема, присвячено досить багато наукових робіт. Усі вони відрізняються серйозним науковим підходом і глибиною дослідження теми. Найбільш вагомими серед них є роботи: О. Бачинської „Козацький стан та одиночні козацькі формування у першій половині XIX ст.“ (2007), Д. Білий „Українці Кубані в 1792–1921 роках. Еволюція соціальних ідентичностей“ (2009), С. Леп’явко „Козацькі війни кінця XVI ст. в Україні“ (1996), В. Задунайський „Бойове мистецтво та військова спадщина українських козаків в кінці XIX – на початку XX ст.“ (2006), Л. Маленка „Дунайське козацьке військо“ (2006), Д. Тоїчкіна „Козацька шабля XVII–XVIII ст.: історико-зброєзнавче дослідження“ (2007), „Клинкова зброя козацької старшини XVI – першої половини XIX ст.: проблеми атрибуції та класифікації“ (2013), Д. Яворницький „Історія запорізьких козаків“ (1990).

**Мета статті** – на прикладі сучасного українського козацтва та національного єдиноборства хортинг дослідити та показати способи практичного використання довгоклинкової холодної зброї в сучасній Україні. Виявити її найефективніші зразки та через призму тяглості військово-історичних традицій українського народу виховувати підрастаюче покоління в дусі національної самоповаги і патріотизму.

**Вклад основного матеріалу дослідження.** Базуючись на вище перелічені праці та список використаних джерел [1–6] детально зупинимося на деяких питаннях, що передбачають опис вагомості та цінності, на наш погляд, визначеної наукової теми дослідження: по-перше, про яку саме довгоклинкову холодну зброю йде мова?; по-друге, навіщо в XXI ст., вона потрібна?; по-третє, як правильно визначитись у виборі єдиного зразка меча, шаблі чи шашки для тих, хто не лише її колекціонує, а й практикує з нею?

З огляду на поставлені запитання в такому контексті цінною є наукова позиція, яка, аргументуючи історичні факти підкреслює, що з відродженням української державності наприкінці XX ст. українське суспільство отримало унікальну можливість звернутися до своїх історичних коренів і самим вибрати свій подальший поступ для самореалізації. Тож, відродження історичної пам’яті народу, його культури та традицій виглядало в цьому світлі цілком закономірним явищем. Однією з важливих ознак українського ренесансу стало відродження козацтва та всього пласту культури, пов’язаної з цим унікальним явищем нашої історії.

Доба „революційного романтизму“, яку пережили численні українські козацькі організації в першій половині 90-х років залишила по собі далеко не однозначний слід і безліч запитань та розчарувань. Із одного боку, державні мужі та „ура – патріоти“ всяко вітали виключно народний, стихійний, самоорганізований козацький рух, але, коли доходило до серйозних взаємовідносин між козацтвом і державою на рівні прийняття „Закону про українське козацтво“, то державі це було абсолютно не потрібно. Звичайно, краще тримати все це на рівні „шароварщини“ та ще й під жорстким контролем призначених від імені держави „гетьманів“ і „отаманів“, аніж дати свободу народній стихії.

Відсутність серйозного державного упорядкування козацьких справ стало, в подальшому, причиною створення великої кількості козацьких організацій в Україні. Кожна з новостворених козацьких організацій стала на свій розсуд обирати однострої, присвоювати звання, власні нагороди та вибирати для себе зразки довгоклинкової зброї, як неодмінний атрибут козацтва та символ приналежності до цього стану. Така плутанина нерідко викликала сміх і глузування як в українському середовищі, так і за його межами (особливо з боку російських козацьких організацій). І те, щоб козацькі організації в Україні не об’єднувалися в одну, теж є комусь вигідно.

Нашим північним сусідам у цьому плані було значно простіше. В Росії аж до 1917 р. існувало 11 козачих військ (Донське, Кубанське, Теркське, Уральське, Сибірське, Забайкальське, Семиріченське, Амурське, Якутське, Уссурійське та Оренбуржське) і фрагментарно козацтво відтворювалося під час Другої світової війни. Важливо й те, що у XIX ст. вони пройшли систему державної уніфікації, стандартизації та упорядкування. Тобто стали нерегулярним військом. Українське ж козацтво та козацький устрій були знищені Катериною II в 1764 та 1775 рр. Ні чітко визначеної форми одягу, ні зразків довгоклинкової зброї українські козаки (чи то гетьманські полкові, чи то запорожські) на той час ще не мали. Останній Гетьман України Кирило Розумовський лише робив перші кроки в цьому напрямку [1, с. 345].

То ж яку зброю вибрати та для чого? Ясно, що ніхто шаблею у наш час воювати не збирається. Тим паче, що носити холодну зброю членам громадських організацій (а саме такими є козацькі формування в нашій державі) забороняється Кримінальним кодексом України. Отже, зважаючи на факти, констатуємо, що довгоклинкова холодна зброя в сучасних умовах є радше атрибутом чисто мистецьким і символічним, або ж спортивно-тренувальним, ніж бойовим. А головною метою вправ із мечем, шаблею чи шашкою – є підготовка свідомості людини (бійця) до стресових ситуацій. Але, так, чи інакше, без неї козак – не козак, чоловік – не чоловік.

Крім козацьких організацій, для яких це питання залишається надзвичайно актуальним, існує Національний вид спорту України – хортинг. Він заснований у нашій країні в 2008 році. Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за наказом зі знаковим номером – Наказ № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року. Розробка правил змагань із хортингу, а також його кваліфікаційна система спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. Єрьоменко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту кафедри хортингу, боротьби та важкої атлетики. ... Хортинг – це узагальнення світового досвіду єдиноборства, самозахисту та рукопашного двобою. ... Нині хортинг став однією з найбільш популярних сучасних систем змішаних видів єдиноборств, що має слов'янське коріння, але завдяки загальнолюдській виховній філософії та комплексним правилам змагань за короткий час існування набув високого професійного авторитету у міжнародному спортивному співтоваристві. Популярність та універсальність системи хортингу полягає насамперед у тому, що цей вид увібрав найбільш раціональні елементи національних видів бойових мистецтв і культури, втілив у собі найефективніші й дієві прийоми спортивних, прикладних єдиноборств і бойових мистецтв народів центральної Європи [4, с. 6, 10, 14].

Таким чином, основні види хортингу (військово-спортивний хортинг, військовий хортинг, бойовий хортинг, ММА хортинг, козацький хортинг та ін.) практикують комплекси вправ, пов'язані з використанням різноманітних видів холодної зброї, в т. ч. вправи зі зброєю на швидкість попадання в ціль, розрубування легких і важких мішеней тощо. А отже, постає питання – яку вибрати зброю та чому не вибрати краще з кращого, що існувало в нашій історії. Зрозуміло одне – який би не вибрала зразок клинка Всесвітня та українська федерація хортингу, громадські козацькі організації хортингу він обов'язково повинен відповідати принципу історизму, достовірним історичним зразкам і ні в жодному разі вислову – „А ля політ фантазії!“. Відтак, підсумовуючи вище наведені історичні факти стверджуємо, що всі президенти видів хортингу, які хочуть репрезентувати якісь українські історичні козацькі утворення, наприклад, XVI–XVIII ст., звісно, що повинні більш доцільним мати в своєму „арсеналі“ зразки шабел саме тієї епохи. Це, перш за все, – іранські шамшири (*фото 1*), турецькі кіліджі (*фото 2*), та чотири типи польських шабел (угорсько-польська (*фото 3*), чорна гусарська (*фото 4*), карабеля (*фото 5*), чечуги-смички (*фото 6*) і татарські ординки (*фото 7*). Саме вони найчастіше були на озброєнні тогочасного козацтва.



**Фото 1. Іранські шамшири**



**Фото 2. Турецькі кіліджі**



**Фото 3. Угорсько-польська шабля**



**Фото 4. Чорна гусарська шабля**



**Фото 5. Карабеля**



**Фото 6. Чечуги-смички**



**Фото 7. Татарські ординки**

Особливу зацікавленість, безсумнівно, викликає й погляд на сутність військово-історичного відтворення сучасниками українського козацького бойового мистецтва зі зброєю: 1) хобі та метод особистого самовираження; 2) напрям військово-

Стосовно клинкової зброї виникає питання: чи це має бути шабля, чи шашка? І яка саме? Маємо декілька відправних точок. У російській армії поняття „шабля“ зникло в 1881 році, коли замість неї в усіх видах кавалерії (в т. ч. і в козацтві) було запроваджено поняття „шашка“ [3, с. 142–143]. Шашка стала останнім видом довгоклинкової зброї в історії, а поява її була пов'язана з відмовою (через масове використання швидкострільної потужної вогнепальної зброї) піхоти та кінноти від захисних обладунків. Потреба в масивній шаблі чи палаші для їх прорубування відпала. Для враження незахищеної цілі була потрібна легка та швидка зброя одного удару. Звідти й вимога до шашки: легка – як пір'їнка, гнучка – як лоза, гостра – як бритва.

Основна відмінність між шаблею та шашкою полягала не в формі клинка чи руків'я, а в способі носіння. Якщо шаблю носили традиційно – вигином клинка вперед і до низу, а обухом вгору, то шашку навпаки – перевернуто. Ще одна різниця була в тому, що шашка, на відміну від шаблі, була створена в основному для кінної рубки, а не для фехтувального бою. Звідси слабка захищеність руки (якщо в драгунських шашках гарда ще присутня, то в козацьких її зовсім немає). До речі, ці, начебто схожі між собою, види зброї мають різне генеалогічне походження. Шабля походить від меча, шашка – від довгого ножа і є „рідною сестрою“ мачете та тесака [5, с. 29–33]. Відомо два види шашок – драгунські (ними озброювалися драгуни, гусари, улани та кірасири) (фото 8 а, 8 б) і козацькі (фото 9 а, 9 б) (зазначимо, що кубанське козацьке військо (ККВ) та терське козацьке військо (ТКВ) козацтва, які довго воювали на Кавказі з горцями, мали шашки не загальноприйнятні – донські (степові), а особливі, створені на основі черкеських (народних) зразків (фото 10 а) – шашки ККВ, ТКВ і азіатські (фото 10 б, 10 в, 10 г). І драгунські, і козацькі (в т. ч. кавказькі) шашки в свою чергу поділялися на солдатські та офіцерські.





*Фото 8 а. Драгунські шапки*



*Фото 8 б. Драгунська шапка*



*Фото 9 а. Козацька шапка*



*Фото 9 б. Козацькі шапки*



**Фото 10 а.** Кавказька шапка на основі черкеських (народних) зразків



**Фото 10 в.** Азіатська шапка



**Фото 10 б.** Азіатські шапки



**Фото 10 г.** Азіатська шапка

Всі вони є чудовими зразками холодної зброї та надійними, перевіреними на полях битв багатьох воєн, а ще мають надзвичайно привабливий зовнішній вигляд (звичайно, що офіцерські зразки, які зображені першими на фото, є більш елегантними, ніж солдатські. Всі ці зразки зброї можна назвати шедеврами тогочасної військово-технологічної думки та виробничих можливостей). Проте вони (за винятком кавказьких) не мають нічого спільного з українською історією та козацькими традиціями.

Правда, в радянській армії та й в сучасних Збройних Силах України для парадів і різних урочистих церемоній використовувалися та використовуються шапки зразка 1940 р. (її український варіант зразок 1991 р. ідентичний радянському, тільки з українською символікою в гравіруванні ефесу), в створенні яких за основу взято варіант офіцерської драгунської шапки зразка 1909 р. Можливо, цей зразок „взяти на озброєння“ сучасному хортингу та громадським козацьким організаціям хортингу (фото 11).

Можна, також, взяти до уваги й австро-угорську шаблю, яка була на озброєнні в офіцерів австро-угорської армії (в т. ч. і офіцерів Українських Січових Стрільців), а згодом Української Галицької Армії) (фото 12).



**Фото 11. Офіцерська драгунська шашка зразка 1909 р.**



**Фото 12. Австро-угорська шабля**

Однак, на нашу думку, найбільше підходять для символічно-атрибутивного використання в сучасному хортингу та в громадських козацьких організаціях хортингу – шашки кавказького типу, які мають найбільший історичний зв'язок із Україною. Оскільки кубанське козацьке військо, сформоване з колишніх запорожців, переселених російським урядом на Північний Кавказ було озброєне саме такими шашками [6, с. 184].

До речі, чисельні експериментальні тестування, що проводяться спеціалістами в цій галузі (в Україні цим питанням займається Богдан Петренко – Майстер спорту України з хортингу) дають підстави стверджувати, що шашки та японські самурайські мечі-катани – є самими кращими зразками довгоклинкової холодної зброї, коли-небудь створеної людством.

Таким чином, на підставі наведених вище історичних фактів можна зробити **висновки:**

1. Шашкам немає рівних у швидкості нанесення першого удару та в його ефективності по незахищених бронєю цілях. Як і катана, шашка не створена для традиційного в нашому розумінні європейського фехтування. Вона немає гарди (до речі, японці вважали неприпустимою розкішшю вдаряти металом по металу). У поєдинку ставка робиться на першу блискавичну атаку з 100 % результатом на перемогу, або ж ухилення від удару, якщо поєдинок затягувався. Проведені експерименти з розрубанням мішеней (у японців використовується спеціальний термін „тамесігірі“) теж показали високі бойові якості шашечних клинків.

2. Для сучасних громадських козацьких організацій хортингу та хортингістів, кавказька шашка є найоптимальнішим зразком довгоклинкової зброї у вирішенні їхніх специфічних функцій. Між іншим, саме з такою шашкою найбільше можна зустріти світлин гетьмана Павла Скоропадського та отамана Українського Вільного Козацтва полковника Івана Полтавець-Острияницю (нащадок давнього українського козацького роду), що є аргументом на користь саме такого вибору.

**Перспективи подальших розвідок** із проблеми дослідження зброї, якою володіли запорозькі козаки передбачає опис інших її видів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бантыш-Каменский Д. Н. 14-й генерал-фельдмаршал граф Кирилл Григорьевич Разумовский / Биографии российских генералиссимусов и генерал-фельдмаршалов. В 4-х частях. Ч. 1–2. – М. : Культура, 1991. – 620 с.
2. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua>. – Назва з екрана.
3. Кулинский А. Н. Русское холодное оружие XVIII–XX вв. В 2-х томах. Т. I. – С-Пб. : „Атлант“, 2001. – 384 с.
4. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
5. Тоїчкін Д. В. Козацька шабля XVII–XVIII ст.: історико-зброєзнавче дослідження / Інститут історії НАН України. – К. : ВД „Стилос“, 2007. – 368 с.
6. Фролов Б. Е. Холодное оружие Кубанских казаков. – М. : „Диапазон–В“, 2009. – 321 с.

**REFERENCES**

1. Bantysh-Kamenskii, D. N. (1991). *14-i heneral-feldmarshal hraf Kyryl Hryhorevych Razumovskii: Vol. 1–2* [14 Field Marshal Count Kirill Hryhorevych Razumovskyy]. Moscow: Kultura.
2. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
3. Kulynskiy, A. N. (2001). *Russkoe kholodnoe oruzhie XVIII–XX vv. Vol. 1.* [Russian weapon XVIII–XX centuries]. St. Petersburg: Atlant.
4. Petrochko, Zh. V. & Yeriomenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Toichkin, D. V. (2007). *Kozatska shablia XVII–XVIII st.: istoryko-zbroeznavche doslidzhennia* [Cossack saber XVII–XVIII century: historical research zbroyeznavche]. Kyiv: VD „Stylos“.
6. Frolov, B. E. (2009). *Kholodnoe oruzhie Kubanskikh kazakov* [Weapon Kubanskyh Cossacks]. Moscow: „Diapazon-V“.

**Сергій Дзюбак.**

***Довгоклинкова зброя: історичні традиції й практичне застосування в хортингу та в українському козацтві.***

*В статті, на основі глибокого аналізу військово-історичних традицій українського народу, піднімається проблема атрибутивно-символічного та практичного використання довгоклинкової зброї в умовах сьогодення. На прикладі сучасних українських козацьких формувань і національного єдинорства хортинг показано особливості та можливі напрями її застосування, як в спортивно-тренувальному, так і в чисто атрибутивному. За основу взято кавказьку черкеську шапку та експериментальним шляхом доведено, що саме вона є основою шапок кубанського козацького війська та терського козацького війська – це є найдосконаліший вид довгоклинкової холодної зброї коли-небудь створеної людством. Із їхніми тактико-технічними характеристиками можуть зрівнятися лише японські самурайські мечі – катани (таті). Тому кавказькі шапки заслуговують на те, щоб стати базовими зразками для використання хортингістами та українськими козаками. До того ж, через кубанське козацтво (українське за своїм етнічним походженням) прослідковується їх нерозривний зв'язок із українською історією. В роботі розкривається значення історичної довгоклинкової зброї для патріотичного виховання підрастаючого покоління.*

**Ключові слова:** шабля, катана (тати), шапка, шамиш, кілідж, гусарська шабля, карабеля, угорка, чечуга (смичка), ординка, козацька шапка, черкеська шапка, драгуна, кубанське козацьке військо.

**Sergiy Dzyubak.**

Public school No.279 named after P.Grygorenko (Lenina Str. 50, Kyiv, Ukraine).

**Long-blade arms: hystorical traditions and practical application in Horting trainings and by Ukrainian Cossacks.**

*The nowadays attribute-symbolic and practical using of problem is viewed considered in this article. Long-blade weapon it's peculiarities and possible tendencies of using both for sport-training and exact attribute purposes are shown by the example of modern Ukrainian Cossack formations and duels. The Caucasian-circassian saber was examined as a basic weapon and by the experimental way it was proved that accurate on this kind weapon's base was created such sabers as Kuban Cossacks army and Tersk Cossacks army. And this Caucasian-circassian saber is perfect kind of long-blade cold steel weapon that people have ever created. Only Japan samurai swards-katany (tati) with their tactics-technical characteristics can be compared with that Caucasian sabers. That's why this kind of weapon deserves of being the basic model for using by Ukrainian Cossacks and hortingisters. What is more Kuban Cossacks have a indissoluble connectinon with Ukrainian history, couse they have Ukrainian ethnic origin. The importance of historical long blade weapon for patriotic upbringing of young generation is discovered.*

**Key words:** saber, katana (tati), saber (shashka), shamshur, kilidzh, hussar saber, karabeliy, ugorca, chechura, ordynka, Cossack shashka, circassian shashka, dragunka, Kuban Cossack army.

**Сергей Дзюбак.**

**Длинноклиновое оружие: исторические традиции и практическое применение в хортинге и в украинском казачестве.**

*В статье, на основании глубокого анализа военно-исторических традиций украинского народа, поднимается проблема атрибутивно-символического и практического использования длинноклинового оружия в условиях современности. На примере современных украинских казачьих формирований и национального единоборства хортинг показано особенности и возможные направления ее применения, как в спортивно-тренировочном, так и в чисто атрибутивном. За основу взято кавказскую черкесскую шапку и экспериментальным путем доведено, что только она есть основой шапек кубанского казацкого войска и терского казацкого войска – это есть самый совершенный вид длинноклинового холодного оружия когда-нибудь созданного человечеством. С их тактико-техническими характеристиками могут сравниться только японские самурайские мечи – катаны (тати). Поэтому кавказские шапки заслуживают на то, чтобы стать базовыми образцами для использования хортингистами и украинскими казаками. К тому же, через Кубанское казачество (украинское за своим этническим происхождением) прослеживается их неразрывная связь с украинской историей. В работе раскрывается значение исторического длинноклинового оружия для патриотического воспитания подрастающего поколения.*

**Ключевые слова:** сабля, катана (тати), шапка, шамиш, килидж, гусарская сабля, карабеля, венгерка, чечуга (смычка), ординка, казацкая шапка, черкесская шапка, драгуна, кубанское казачье войско.

УДК 378.016:159.9.051

Ніна Зубалій,  
м. Київ

## МОДЕЛІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ДО НАДАННЯ ДОПОМОГИ ХОРТИНГІСТАМ У СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ СИТУАЦІЯХ

**Актуальність.** Вивчення та аналіз літературних джерел [2; 4; 6; 7] засвідчують, що в процесі професійної підготовки психологів у вищому навчальному закладі важливим фактором формування гарного ставлення до навчання є психологічна підготовка до надання допомоги особистостям у складних соціально-психологічних ситуаціях, що позитивно впливає на становлення їх професійного й особистого саморозвитку. Врахування потреб майбутніх спеціалістів у психологічних знаннях, їх практичне спрямування, зумовлене значними змінами в сучасному суспільстві, які сприяють зростанню вимог до усвідомлення подій, моделей поведінки особистості в складній практичній діяльності. Очевидним є й те, що професійну підготовку фахівців із психології доцільно зорієнтувати не тільки на передавання необхідних знань, а й на формування особистісного механізму розвитку професійного мислення психолога в процесі навчання у вищому навчальному закладі.

**Метою** даної статті є аналіз особливостей професійної підготовки психологів у вищому навчальному закладі до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях.

**Результати дослідження.** Складні соціальні перетворення в нашій країні передбачають зміну соціальної ролі людини в суспільстві, формування вмінь адаптуватися до нових соціальних умов і взаємодіяти з людьми у різних соціальних контекстах. Це вимагає в сучасній людині розвитку ділової комунікативної організаторської активності, підвищення рівня професійних якостей у поєднанні з іншими психологічними властивостями. В зв'язку з цим відбувається переорієнтація мислення особистості, формуються в неї нові моделі поведінки переходу на всіх рівнях взаємодії від доміанти конфронтації до доміанти діалогу, від пріоритету сили до пріоритету переконання, що є важливим і актуальним у нових соціально-психологічних умовах. Якісно новим аспектом у розумінні проблем сучасної людини як духовної особистості, є визнання в неї системоутворюючої якості соціальної взаємодії, що спричиняє формуванню якісно нових індивідуальних моделей поведінки в сучасному суспільстві. Це актуалізує значення усвідомлення індивідуальних конструктивних моделей поведінки особистості, формування в психологів позитивного ставлення до професійної психологічної підготовки в процесі навчання у вищому навчальному закладі в цілому.

Одним із важливих засобів підготовки психологів до надання допомоги хортингістам у складних сучасних умовах є психотерапевтичний напрям. У наші дні психотерапія, як термінова допомога особистості в різних життєвих ситуаціях, набула практичного застосування. В сучасному суспільстві психотерапія стала певною „швидкою допомогою“, що сприяє особистості адаптуватися до середовища, що постійно змінюється, знімає напруження в професійній діяльності та міжособистісних взаємних стосунках. Тому психотерапія застосовується для практичної допомоги у формі психологічних методів. У зв'язку з цим основною метою психотерапії є допомога хортингістам позбутися психічних відхилень, змінити ставлення до себе, свого стану, навколишнього середовища й оволодіти адекватними моделями поведінки в протистоянні соціально-психологічним впливам.

Сучасні моделі психотерапевтичної допомоги особистості зорієнтовані на такі *напрями діяльності*: допомогти хортингісту старших класів усвідомити свої психофізіологічні проблеми; сприяти усуненню в нього емоційного дискомфорту та психічного перевантаження; заохотити хортингіста до вільного прояву почуттів у процесі навчально-тренувальних занять; забезпечити його новими ідеями чи інформацією про те, як вирішити ті чи інші соціально-психологічні проблеми; допомогти хортингісту в перевірці нових способів мислення й конструювання моделей поведінки у різних життєвих ситуаціях. Ця психологічна діяльність вимагає формування в психологів системи психотерапевтичних знань, спрямованих на застосування сучасних моделей адаптації хортингістів до різних

соціально-психологічних ситуацій, усвідомлення їхніх проблем, оволодіння системою професійних умінь, що є необхідною умовою професійної підготовки психологів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Апробований курс „Основи психотерапії“ та інші навчальні дисципліни з практичної психології спрямовані на теоретичну й практичну професійну підготовку майбутніх психологів до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях. Проведені дослідження [2; 4] засвідчують, що оволодіння психологами психотерапевтичними знаннями забезпечує формування індивідуального стилю діяльності, підвищує професійну підготовку майбутніх спеціалістів до практичної діяльності з хортингістами в навчальному закладі. Тому оволодіння теоретичними знаннями та практичними техніками різних напрямів має бути спрямоване на допомогу особистості в подоланні дезадаптації у складних сучасних соціальних умовах.

Акцентуючи увагу хортингістів на психотерапевтичних знаннях психоаналізу психолог виділяє такі головні *цілі даного напрямку*: усвідомлення неусвідомленого (мотивів, фіксацій, захисних механізмів, моделей поведінки) та реалістичної інтерпретації; підсилення „его“ для моделювання більш адекватної індивідуальної моделі, яка відповідає реалістичній моделі поведінки хортингістів у складних соціально-психологічних ситуаціях [1; 2].

Індивідуалізація психотерапевтичної підготовки психолога до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях це реалізація унікальної неподільної особистості в складній практичній діяльності. В індивідуальній психотерапії зосереджується увага на підході до кожного хортингіста, як єдиної неповторної оригінальної цілісності особистості в соціальному контексті. Тому гуманістичний підхід до вирішення проблем особистості допомагає хортингісту усвідомити своє внутрішнє психічне життя, розкрити потреби сенсу життя, ціннісні аспекти буття в процесі занять хортингом. У активних пошуках нових духовних орієнтацій увага психологів на практиці має акцентуватися на концепції Е. Фромма, що ґрунтується на філософії любові. Любов, зазначає автор, дає єдину вірну відповідь на проблему людського існування та є вищою гуманістичною цінністю людини [8].

Прагнення до самоактуалізації, самовираження, розкриття внутрішніх резервів у творчій спортивній діяльності хортингіста є основними гуманістичними потребами особистості. Гуманістичні потреби в добрі, моральності й доброзичливості, з якими народжується людина, реалізуються в певних соціальних умовах. Потреби в самоактуалізації особистості хортингіста задовольняються лише за умов задоволення інших потреб, передусім фізіологічних. Суспільство конструктивно розвивається, якщо визначені напрями спортивної діяльності реалізуються в процесі розвитку здорових, сильних, розумово повноцінних особистостей і задовольняють потреби кожної особистості на основі гуманістичного розвитку. Більшості ж молоді не вдається домогтися задовольнити навіть свої нижчі потреби. Ієрархію потреб, згідно А. Маслоу, складають фізіологічні потреби, потреби в безпеці, потреби в любові й прихильності, потреби у визнанні та оцінці досягнутих спортивних результатів, потреба в самоактуалізації особистості. Цю потребу досягає лише невелика кількість людей. Учений визначає такі особливості самоактуалізованої особистості, як: невимушеність у поведінці, ділова спрямованість, незалежність, вибірковість, творчість, глибина та демократичність у стосунках із іншими людьми [3].

Основними *характеристиками самоактуалізованої особистості* є такі: відсутність неврозів й інших особистісних проявів психіки; проявлення своїх спортивних здібностей та творчого потенціалу; більш усвідомлене ефективне сприйняття реальності; адекватне сприйняття себе, інших людей, природи, спонтанність, простота, природність; центрованість на поставленому завданні (на відміну від центрованості на собі); усамітнення й потреба в незалежності від культури та середовища; постійна реальність оцінки своєї спортивної діяльності; почуття причетності єднання з іншими особливостями; більш глибокі міжособистісні взаємини, демократична структура характеру; розрізнення засобів і особистих цілей, добра й зла; філософське, невороже почуття гумору; самоактуалізуюча творчість; опір до тиску конкретної культури суспільства.

Моделі самоактуалізації дають можливість майбутнім психологам усвідомлювати, що самоактуалізація особистості – це не відсутність проблем, а рух від минулих і

нереальних проблем до реальних. Цей рух проходить за такими *моделями*: *перша модель* – самоактуалізація особистості означає переживання, тобто моменти підвищеного усвідомленого інтенсивного інтересу до життєвих ситуацій, до свого психічного стану під час тренувальних занять і спортивних змагань; *друга модель* – якщо життя розглядати, як процес постійного вибору, то самоактуалізація означає, що кожен вибір характеризується прогресивним розвитком особистості, вмінням відкривати себе новому, несподіваному досвіду; *третьа модель* – актуалізація особистості означає вміння реально оцінювати себе, власні вчинки й дії під час змагань; *четверта модель* – чесність та прийняття відповідальності за свої дії у процесі змагань, істотні моменти само актуалізації; *п'ята модель* – допомагає розвивати здатність особистості до конструктивної лінії життєвого шляху; *шоста модель* – самоактуалізація, як постійний процес розвитку своїх потенційних здібностей до занять обраним видом спорту; *сьома модель* – особистісне прозріння, як перехідний момент самоактуалізації, усвідомлення себе та світу вільного від внутрішнього конфлікту й тривожності, здатність конструктивно використовувати внутрішні резерви; *восьма модель* – останній крок у становленні самоактуалізованої особистості проявляється в подоланні психологічних механізмів захисту та подальшій роботі у відмові від них [5].

Важливим у системі психотерапевтичної підготовки є напрям аналітичної психотерапії центрованої на клієнт-хортингісті. Мета психотерапії даного напрямку – допомогти хортингісту на початку навчально-тренувальних занять подолати внутрішні деструктивні сили. При опануванні психотехнік центрованої терапії увага психологів акцентується на моделях допомоги хортингістам усвідомити свій ідеалізований образ, показати, що цей образ є суттєвою причиною активного подолання внутрішніх конфліктів. У процесі аналітичної роботи практичні психологи засвоюють основні психотерапевтичні прийоми переорієнтування установок і життєвих планів хортингістів, активізують у них конструктивні сили, прагнення до саморозвитку й самореалізації себе як спортсмена. Сутність психотерапії, центрованої на хортингісті, ґрунтується на таких основних *принципах*: психотерапія, що акцентується на емоційних аспектах особистості; психотерапія, що ґрунтується на конкретній ситуації (за принципом „тут і тепер“); психотерапія, що зорієнтована на ініціативу хортингіста, допомогу у вирішенні своїх проблем з мінімальною участю психотерапевта. Оскільки практичний психолог повинен не лише надавати психологічну допомогу іншим людям, а й має бути гармонійною особистістю, тоді поняття „самореалізація“ є для нього актуальним і особистісно значущим.

Психологічна допомога психотерапевта спрямовується на адекватне усвідомлення питання про сенс життя хортингіста й особливо про конкретну особистість у даний момент, що висвітлюється в основних напрямках логотерапії, як однієї з базових мотиваційних тенденцій поведінки й діяльності психолога. Надаючи психологічну допомогу спортсмену психологи усвідомлюють, як досвідчений хортингіст знаходить сенс свого спортивного життя, що є ключовим у практичній психотерапії. Положення про унікальність сенсу життя дає можливість психологам, за даними В. Франкла, моделювати змістовну характеристику можливих позитивних життєвих сценаріїв особистості [5].

Розрізняючи *три групи* цінностей сенсу спортивного життя хортингіста, психологи усвідомлюють значення його творчості, переживань і системи основних цінностей. Пріоритет має цінність творчості, основним засобом якої є реалізація отриманих результатів у спортивній діяльності. Основний парадокс і новизна логотерапії пов'язана з цінностями ставлень. Наприклад, при будь-яких обставинах хортингіст здатний зайняти осмислену позицію й у зв'язку з цими обставинами надавати, наприклад, своєму переживанню глибокого життєвого змісту. За цих умов життя спортсмена завжди змістовне та цілеспрямоване. Практичні досягнення його терапії також пов'язані з ціннісною системою ставлень, із знаходженням хортингістами сенсу свого існування в ситуаціях, що здаються безвихідними. Однак, звернення спортсменів до них виправдані, коли всі інші можливості вплинути на свою долю вичерпані. З прийняттям рішення, з вибором ситуації пов'язана відповідальність спортсмена за своє життя. Проблема відповідальності є основною проблемою логотерапії. Знайшовши сенс свого життя, спортсмен-хортингіст несе відповідальність за реалізацію цього унікального сенсу. За цих умов від нього вимагається прийняття необхідного рішення, бажає він цього чи ні, здійснення сенсу в певній ситуації. Необхідність і свобода локалізовані хортингістом не на одному рівні. Так,



свобода домінує над будь-якою необхідністю: спортсмен вільний у реалізації відповідного сенсу, що надає динамізму своєму спортивному життю.

Таким чином, формування в майбутніх психологів позитивного ставлення до навчання у контексті професійної підготовки до надання хортингістам допомоги в ситуаціях протистояння соціально-психологічним впливам ґрунтується на основі системи теоретичної та практичної професійної й психологічної підготовки. За цих умов психотерапевтична підготовка психологів спрямовується на особистісне професійне зростання майбутніх професіоналів, які володіють різними моделями професійної підготовки до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях, що виникають у процесі навчально-тренувальних занять і спортивних змагань з національного виду спорту України – хортинг.

**Перспективи подальших розвідок** будуть присвячені психолого-педагогічному дослідженню підготовки майбутніх фахівців із спеціальності „Психолог“ щодо надання психологічної допомоги хортингістам у кризових ситуаціях.

#### **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. Зубалий Н. П. Основи психотерапії: учеб. пособ. / Н. П. Зубалий, А. М. Левочкина. – К. : МАУП, 2001. – 160 с.
3. Маслоу А. Самоактуалізація / А. Маслоу // Психологія личности: тексты: [под ред. Ю. Г. Гиппенрейтер, В. Я. Романова]. – М. : МГУ, 1982. – 295 с.
4. Професійна підготовка практичного психолога як конкурентоспроможного фахівця: теорія і практика: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. академіка НАПН України В. І. Бондаря, професора О. Я. Митника. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 392 с.
5. Психотерапевтическая энциклопедия [под ред. Б. Д. Карвасарського]. – СПб. : ПитерКом, 2002. – 1024 с.
6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М. : Прогресс, 1994. – 80 с.
7. Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии. Наука о душе / Т. А. Флоренская. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 207 с.
8. Фромм Э. Психоанализ и этика / Э. Фромм. – М. : ЭСТ, 1998. – 556 с.

#### **REFERENCES**

1. Yeromenko, E. A. (2014). *Hortyng – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Hortyng – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Zubalii, N. D., & Lievochkina, A. M. (2001). *Osnovy psikhoterapii* [Bases of psychotherapy]. Kyiv: MAUP.
3. Maslow, A. (1982). Samoaktualozatsyia [Self-actualizing]. In *Psikhologiiia lichnosti*. Moscow: MGU.
4. Bondar, V. I., & Mytnyk, O. (Eds.) (2015). *Profesiina pidhotovka praktychnoho psykhologa yak konkurentnospromozhnogo fakhivtsia: teoriia i praktyka* [Professional training of psychologist-practician as a competitive professional: Theory and practice]. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova.
5. Karvasarskyi, B. D. (Ed.) (2002). *Psykhoterapevticheskaia entsyklopediia* [Psychotherapy encyclopaedia]. St. Petersburg.
6. Rodgers, K. (1994). *Vzgliad na psikhoterapiiu. Stanovleniie cheloveka* [On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy]. Moscow: Progress.
7. Florenskaia, T. A. (2001). *Dialog v prakticheskoi psikhologii. Nauka o dushe* [Dialogue in practical psychology. Science about soul]. Moscow: Vlados.
8. Fromm, E. (1998). *Psikhoanaliz i etika* [Psychoanalysis and Ethics]. Moscow: EST.

**Ніна Зубалій.**

**Моделі професійної підготовки психологів до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях.**

У статті розкриваються моделі професійної підготовки психологів до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях, що виникають у процесі навчально-тренувальних занять і спортивних змагань. Ці моделі дають можливість майбутнім психологам усвідомлювати, що самоактуалізація особистості допомагає вирішенню реальних проблем, що виникають у процесі професійної підготовки. Зміст моделей спрямований на: підвищення в психологів інтересу до життєвих ситуацій та свого психічного стану; прогресивний розвиток особистості й вміння відкривати в собі нові підходи до набуття досвіду; формування вміння адекватно оцінювати себе й власні вчинки в процесі практичної діяльності; підвищення відповідальності за свої вчинки й дії; самовдосконалення щодо конструктивної діяльності; постійний розвиток своїх потенційних здібностей; формування здатності конструктивно використовувати свої внутрішні резерви; становлення самоактуалізованої особистості, що сприяє формуванню в психологів здібностей надавати допомогу хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях.

**Ключові слова:** особистість, психолог, хортингіст, потреби, професійна підготовка, моделі поведінки, психологічна допомога, психотерапія, психологічна ситуація, індивідуальна психотерапія, самоактуалізація особистості.

**Nina Zubalii.**

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

***Models of Professional Training of Psychologists to Assist Horting Sportsmen in Difficult Social-Psychological Situations.***

*The article deals with models of professional training of psychologist to provide assistance for horting sportsmen in difficult social-psychological situations, which arise in the process of sport trainings and competitions. These models secure a possibility for future psychologists to realize that self-actualizing of personality contributes to solving urgent problems during professional training. The content of the models envisages: increasing of psychologists' interest to life situations and their own psychological state; progressive development of personality and the skill of discovering new approaches to acquiring experience; formation of skills to adequately evaluate oneself, one's deeds in the process of practical activity; increasing of responsibility for own actions and deeds; self-perfection in terms of constructive activity; permanent development of own potential capabilities; formation of the ability to constructively use inner reserves; becoming self-actualizing personality. That contributes to formation in psychologists of the abilities of assisting horting sportsmen in complex social-psychological situations.*

**Key words:** personality, needs, behavior models, psychological assistance, psychotherapeutic training, individual psychotherapy, self-actualizing of personality.

**Нина Зубалий.**

***Модели профессиональной подготовки психологов к оказанию помощи хортингистам в сложных социально-психологических ситуациях.***

*В статье раскрываются модели профессиональной подготовки психологов к оказанию помощи хортингистам в сложных социально-психологических ситуациях, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Эти модели дают возможность будущим психологам осознавать, что самоактуализация личности способствует решению реальных проблем, что возникают в процессе профессиональной подготовки. Содержание моделей направлено на: повышение в психологов интереса к жизненным ситуациям и своему психическому состоянию; прогрессивное развитие личности и умение открывать в себе новые подходы к приобретению опыта; формирование умения адекватно оценивать себя, личные поступки и действия в процессе практической деятельности; повышение ответственности за свои поступки и действия; самосовершенствование в конструктивной деятельности; постоянное развитие своих потенциальных способностей; формирование способности конструктивно использовать свои внутренние резервы; становление самоактуализированной личности, что способствует формированию у психологов способностей оказывать помощь хортингистам в сложных социально-психологических ситуациях.*

**Ключевые слова:** личность, психолог, хортингист, потребности, профессиональная подготовка, модели поведения, психологическая помощь, психотерапия, психологическая ситуация, индивидуальная психотерапия, самоактуализация личности.

**ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В СТУДЕНТІВ У  
ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ**

*Актуальність проблеми.* Відомо, що спорт для підлітка має надзвичайну притягальну силу, оскільки дає можливість розвинути в собі багато якостей, що представляють певну цінність для оточуючих їх людей, а також дозволяє включитися в широке коло спілкування, внести в свою життєдіяльність дух змагальності, здорового азарту, цілеспрямованості. Однією з ефективних систем фізичного виховання для всебічного розвитку є хортинг, вид бойового мистецтва, що детально розроблений для людей різного віку та статі, підкоряється принципам доступності, на відміну від більш складних систем східних єдиноборств, таких як: ушу та айкідо.

Фізичне виховання студентів вузів є процесом формування фізичної та професійної культури особистості, стійкої мотивації, цілеспрямованого використання різноманітних засобів і методів фізичного вдосконалення для збереження, зміцнення здоров'я, досягнення встановленого рівня фізичної підготовленості, вмінь і навичок їх застосування в навчальний та позанавчальний час [1, с. 260]. В експерименті брали участь 45 спортсменів юнацького віку (17–19 років), що займаються хортингом. Проводячи психологічний аналіз, особливу увагу приділяли становленню 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-педагогічного 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, упевненість у собі, сміливість, кмітливість та інші. Така характеристика може бути використана тренером у побудові тренувального процесу та спілкуванні з спортсменами. Також був визначений тип темпераменту юних хортингістів за допомогою датованої 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, урахуовуючи 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 не вважали за потрібне [4, с. 72–75].

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 та 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.

**Постановка проблеми.** Морально-вольова підготовка має серйозне значення для будь-якої людини. Вона повинна бути нерозривно пов'язана з іншими видами підготовки – технічною, тактичною та фізичною. Всі вольові якості мають позитивні та негативні полюси прояву: сміливість – страх, упевненість – коливання тощо. Це вказує на конкретні шляхи та засоби, які необхідно вибрати для виховання морально-вольових якостей у студента. Основними вольовими якостями є: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, витримка, самовладання, дисциплінованість. Цілеспрямованість – це ясне усвідомлення поставлених цілей та завдань, активне та неухильне прагнення до підвищення своєї майстерності, працьовитість. Наполегливість і завзятість – неухильне, тривале та активне досягнення наміченої мети, подолання багатьох, у тому числі й несподіваних труднощів, позитивна установка на їх зміст. Рішучість і сміливість – здатність своєчасно знаходити та приймати обґрунтоване рішення у відповідальні моменти та без коливань приводити їх у виконання, активно діяти. Ініціативність і самостійність – здатність вносити в свою діяльність винахідливість й творчість, самостійно приймати рішення та нести відповідальність за свої дії, протистояти впливу ситуацій, інших людей та їх дій, займати лідерську позицію. Витримка та самовладання – збереження ясності розуму, здатність постійно контролювати свою поведінку, керувати своїми почуттями, бажаннями, думками, діями при несподіваних труднощах і невдачах. Дисциплінованість – здатність підпорядковувати свої дії завданням колективу та нормам поведінки. Проблема волі перебувала в центрі уваги багатьох психологів і педагогів. Зокрема, вона розглядалася в контексті психічної саморегуляції особистості.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка педагогічних умов, що забезпечують формування морально-вольових якостей студентів у процесі занять хортингом.

**Об'єктом дослідження** визначено морально-вольову підготовку студентів.

**Предметом дослідження** є педагогічні умови формування морально-вольових якостей студентів у процесі занять хортингом.

**Гіпотеза дослідження** – виховання морально-вольових якостей студентів у процесі занять хортингом буде ефективним, якщо: у спортивно-тренувальній діяльності регулярно створюватимуться ситуації, що вимагатимуть подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, напруження морально-вольових зусиль; забезпечуватиметься органічний взаємозв'язок розвитку морально-вольових якостей з формуванням моральної свідомості та емоційної стійкості; виховна робота спрямовуватиметься на вдосконалення компонентів у структурі морально-вольових якостей; педагогічне керівництво орієнтуватиметься на розвиток у студентів потреби та практичної готовності до морально-вольового самовдосконалення.

Розвиток морально-вольових якостей у студентів вимагає відповідальної організації всього навчально-виховного процесу в вищому навчальному закладі освіти. Найсприятливіші для цього можливості забезпечуються в тих видах активності, які найбільшою мірою наближені до складних ситуацій. Значний виховний потенціал у цьому контексті мають заняття хортингом, які ставлять особливі вимоги до здатності студентів свідомо організувати та регулювати власну діяльність, мобілізувати морально-вольові зусилля на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, концентрувати увагу на діях, керувати емоційним станом, долати несприятливі психічні стани та думки тощо [5, с. 10].

Як нетрадиційні засоби виховного впливу хортингу являють собою комплекс вправ пов'язаних із формуванням світогляду, моральних основ особистості, її активного самовдосконалення, морально-вольової саморегуляції, що значною мірою збігається з тими педагогічними умовами, які сприяють розвитку морально-вольових якостей студентів.

До педагогічних умов ефективного формування в студентів морально-вольових якостей у процесі занять хортингом можна віднести: створення в спортивно-тренувальній діяльності ситуацій, що вимагають регулярного подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, напруження морально-вольових зусиль; забезпечення органічного взаємозв'язку розвитку морально-вольових якостей з формуванням моральної свідомості та емоційної

стійкості студентів; спрямування виховної роботи на вдосконалення інтелектуального, емоційного та виконавчого компонентів у структурі морально-вольових якостей; орієнтація педагогічного керівництва на розвиток у студентів потреби та практичної готовності до морально-вольового самовдосконалення.

На основі аналізу наукових джерел та експертних оцінок було визначено структуру основних морально-вольових якостей студента, які мають найбільш важливе значення в контексті його професійної діяльності: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, витримка та самовладання [2, с. 252].

Психологічна структура кожної з цих якостей містить три обов'язкові *компоненти*: інтелектуальний, мотиваційний та виконавчий.

*Інтелектуальний компонент* виявляється в прийнятті адекватних конкретним умовам рішень про цілі, шляхи та способи діяльності. В процесі реалізації прийнятих рішень розумова активність спрямовується на контроль виконуваних дій, уточнення намічених цілей і планів згідно обстановки, що складається, непередбачених утруднень тощо. Гностичні компоненти волі виявляються в інтелектуальній активності, спрямованій на пізнання психологічних і тактичних особливостей студентів, структури професійних якостей і умінь, їхніх взаємозв'язків, на орієнтування в конкретних ситуаціях, у власному стані та самопочутті, на спостереження за ходом власних дій, на їх аналіз і самооцінку, на з'ясування допущених помилок і їхніх причин, на формулювання завдань подальшого технічного, фізичного та емоційно-морально-вольового самовдосконалення.

*Мотиваційний компонент* пов'язаний із активізацією значущих для будь-якого студента мотивів, серед яких можна виділити результативні та процесуальні. Перші – загальні для всіх морально-вольових якостей, їхня спонукальна сила зумовлюється цінністю для особистості результатів діяльності, значущістю поставлених цілей. Такими є моральні почуття, процесуальні мотиви, мотиви самовдосконалення, обов'язку та відповідальності перед товаришами і т.д.

*Виконавчий компонент* виявляється у свідомій мобілізації та спрямуванні активності на виконання прийнятих рішень, у спеціальних уміннях долати труднощі та переборювати перешкоди, концентрувати увагу на майбутніх діях, відключатися від гнітючих думок, забезпечувати перехід від думок і почуттів до дій, спрямовувати у потрібне русло психічні процеси та рухову активність [5, с. 46].

Аналіз особливостей функціонування морально-вольової сфери студентів дозволив виділити *два загальні параметри* морально-вольових якостей, які характеризують їх *рівень розвитку*: сила (вираженість, активність) та широта (генералізованість). Сила морально-вольової якості визначається інтенсивністю, рівнем вияву морально-вольового зусилля, спрямованого на подолання труднощів. Широта чи вузькість морально-вольової якості визначається через кількість діяльностей, різноманітних ситуацій, в яких вона чітко виявляється. Виділені параметри морально-вольових якостей є відносно автономними та ортогональними – змістовно незалежними. Кожен із них відображає особливий аспект морально-вольової поведінки та може використовуватись в якості показника оцінювання морально-вольової сфери студентів.

На основі зазначених параметрів виділено *чотири типи морально-вольової активності*, які одночасно характеризують рівень розвитку морально-вольової сфери студентів: генералізовано-активний, ситуаційно-активний, генералізовано-пасивний, ситуаційно-пасивний. *Генералізовано-активний рівень* розвитку морально-вольової сфери характеризується високою силою морально-вольових якостей, які стабільно виявляються в різноманітних сферах життєдіяльності студентів: в навчальній, службовій, спортивно-тренувальній, міжособистісних стосунках і т.д. Студенті з таким типом морально-вольової активності демонструють високий рівень самоорганізації та саморегуляції діяльності, здатні до інтенсивних морально-вольових зусиль, спрямованих на подолання різнопланових труднощів і перешкод, характеризуються добре структурованою мотиваційною сферою, в якій домінують моральні мотиви обов'язку, відповідальності та самоствердження. *Ситуаційно-активний рівень* розвитку морально-вольової сфери теж характеризується

високою силою морально-вольових якостей, які, проте, виявляються лише в окремих специфічних ситуаціях чи видах діяльності. Студент, наприклад, може демонструвати високий рівень цілеспрямованості, самостійності та наполегливості в спортивних заняттях, але не в навчанні, або ж демонструвати витримку та самовладання в міжособистісних конфліктах і нетерпеливість та неорганізованість у напружених ситуаціях професійно-службової діяльності. Така ситуаційна специфічність вияву морально-вольових якостей часто зумовлюється диспропорціями в розвитку мотиваційно-ціннісної сфери студентів, однобічним домінуванням певних потреб, інтересів і ціннісних орієнтацій. *Генералізовано-пасивний* рівень розвитку морально-вольової сфери студентів характеризується слабкістю морально-вольових якостей, які, проте, виявляються в різних видах діяльності та ситуаціях. Таким студентам не вистачає головним чином енергійності, наполегливості та рішучості в прийнятті та реалізації рішень, у боротьбі з перешкодами на шляху до мети. Вони здатні лише на короткочасне напруження морально-вольових зусиль, але як тільки зустрічаються з перешкодами, пасують і послаблюють активність [1, с. 260]. Для *ситуаційно-пасивного* рівня розвитку морально-вольової сфери студентів характерна слабкість морально-вольових якостей, які, до того ж, виявляються лише в окремих ситуаціях і видах діяльності. Такі студенти не здатні до ініціативності, самостійної постановки та планомірної реалізації скільки-небудь складних завдань, тривалого підтримання активності в боротьбі за досягнення мети та подолання перешкод.

Величезне значення у вихованні надається вимогливості викладача, тренера. Тому його прохання, вказівки, повинні виконуватися студентами беззастережно. Одне з головних місць у вихованні займає самостійне рішення поставлених завдань: вміння приймати рішення на місці, без коливання. Будь-який метод, будь-який засіб виховання волі та характеру повинні використовуватися неодноразово. Тільки повторний вплив (метод вправи) сприяє утворенню умовно-рефлекторних зв'язків у корі головного мозку, формуванню певного стереотипу нервових процесів, створює те, що називають навичкою, звичкою. Вихованню наполегливості, завзятості допомагає прагнення до певної мети. Інтерес до занять та віра в свої сили повинні підкріплюватися працьовитістю [3, с. 14]. Вихованню наполегливості та працьовитості добре допомагають заняття саме хортингом. Немає жодної людини, яка, беручи участь у змаганнях, примирилася б з невдачами, програшем, останнім місцем. У душі кожен буде прагнути успішніше виступити в наступний раз, а для цього краще підготуватися. Виховання наполегливості, завзятості та працьовитості тісно пов'язане з вихованням волі до подолання труднощів. У значній мірі важливим є вміння концентрувати свою увагу, зосередитися на майбутній вправі. Вміння концентрувати та виявляти вольові зусилля, створювати „вибухову“ силу найкраще виховується, коли перед тими, хто займаються, ставлять ясну стимулюючу мету.

Вольова підготовка – це тривалий та цілеспрямований психолого-педагогічний процес, спрямований на розвиток і виховання свідомої саморегуляції, певних якостей розумової діяльності та моральних почуттів, необхідних для вольового зусилля при подоланні перешкод і труднощів. Виховання та розвиток здатності до вольових якостей завжди проходить на основі деяких загальних закономірностей: 1) дотримуючись принципу поступовості, починають підготовку з подолання незначних труднощів, поступово підвищуючи їх інтенсивність. Це сприяє формуванню впевненості в своїх силах; 2) необхідно давати установку на обов'язкове виконання поставленого завдання; створювати впевненість у тому, що пропоноване завдання здійснимо; 3) створювати умови для прояву енергійних вольових напружень; 4) обов'язково розвивати здатність до тривалих вольових зусиль, в тому числі й при монотонній діяльності; 5) слід постійно домагатися результативності вправ на вольові зусилля та забезпечувати надходження студентові інформації про його дії для усвідомлення. Зусилля волі, що витрачаються марно, руйнують здатність до вольових зусиль.

**Висновок:** якщо зустрічаються в двобої на змаганні рівні за силою, технікою та спортивною майстерністю спортсмени, то перемаже той з них, у кого сильніша воля, хто не боїться труднощів, хто є наполегливішим, ініціативнішим і сміливішим. Недарма в

підготовці спортсмена вихованню вольових якостей: сміливості, наполегливості, впевненості, винахідливості – надається не менше, якщо не більше значення, ніж розвитку фізичних якостей та тактико-технічній підготовці.

**Перспективу подальшого дослідження** вбачаємо в присвячені детальному аналізу оптимізації психофізичного стану та профілактики негативних форм поведінки студентів у процесі занять хортингом.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Доброміль Є. Фізична культура і спорт як фактор підвищення успішності та зміцнення здоров'я студентів // Теорія та практика фізичного виховання та спорту. Респміжвідом. – К., 1975. – Вип. 5. – С. 12–14.
2. Пирогова Т. А. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини / Т. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1986. – 252 с.
3. Товт В. А. Фізичне виховання та активність як фактор адаптації молоді до вищої школи // Педагогіка. Соціальна робота. – Ужгород, 2000. – № 3. – с. 72–75.
4. Формування морально-вольових якостей майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі занять східними єдиноборствами : дис. канд. пед. наук: 20.02.02 / Фігура Олег Володимирович. – Хмельницький, 2002. – с. 10–12.
5. Шахов Ш. К. Програмування фізичної підготовки бійця. / Ш. К. Шахов. – Махачкала, 1997. – 260 с.

#### **REFERENCES**

1. Dobromil, Ye. (1975). *Fizychna kultura i sport yak factor pidvyshchennia uspishnosti ta zmitsnennia zdorovia studentiv* [Physical education and sport as a factor in increasing the success and health promotion students]. *Teoriia ta praktyka fizychnoho vykhovannia ta sportu: Issue 5* (pp. 12–14). Kyiv.
2. Pyrohova, T. A., Ivashchenko, L. Ya, & Strapko, N. P. (1986). *Vplyv fizychnykh vprav na pratsездatnist i zdorovia liudyny* [Effect of exercise on performance and health]. Kyiv: Zdorovia.
3. Tovt, V. A. (2000). *Fizychno vykhovannia ta aktyvnist yak factor adaptatsii molodi do vyshchoi shkoly* [Physical education and activity as a factor in adaptation to the youth of high school]. *Pedahohika. Sotsialna robota [Pedagogy. Social work]*, 3, 72-75.
4. Figura, O. V. (2002). *Formuvannia moralno-volovykh yakosteï maibutnikh ofitseriv-prykordonnykiv u protsesi zaniat skhidnymy yedynoborstvamymy* [Formation of moral-volitional qualities of future officers-border guards in the eastern sessions edynoborstvamymy]. (PhD dissertation, Khmelnytskyi)
5. Shakhov, Sh. K. (1997). *Prohramuvannia fizychnoi pidhotovky biitsia* [Programming physical training fighter]. Makhachkala.

**Володимир Недощак.**

**Формування морально-вольових якостей в студентів у процесі занять хортингом.**

*Жоден вид спорту не може так добре підтримувати фізичний стан і духовний розвиток спортсмена, як єдиноборства. У статті розкрито психологічні аспекти національного виду спорту – хортингу. Проаналізовано наскільки буде ефективним виховання морально-вольових якостей студентів під час занять хортингом. Також був визначений тип темпераменту юних хортингістів за допомогою датованої для дітей методики Г. Айзенка. Розглянуто закономірності виховання, умови ефективного формування у студентів морально-вольових якостей у процесі занять. На основі аналізу наукових джерел та експертних оцінок було визначено структуру основних морально-вольових якостей студента, які мають найбільш важливе значення в контексті його професійної діяльності: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість,*

смівливість, ініціативність, самостійність, витримка і самовладання. Описано психологічну структуру, на основі аналізу наукових джерел та експериментальних оцінок. Виділено чотири типи морально-вольової активності, які одночасно характеризують рівень розвитку морально-вольової сфери студентів.

**Ключові слова:** морально-вольові якості, хортинг, студент, бойове мистецтво, психічна саморегуляція, світогляд, психологічна структура, компонент, цілеспрямованість, тренер, прагнення, вольова підготовка, закономірності, двобій, фізичні якості, підготовка.

**Volodymyr Nedoshchak**

National University of the State Fiscal Service of Ukraine (Department of Education University Str. 31, Irpen, Ukraine).

***Formation moral and volitional qualities students under the influence of horting.***

*Neither sport is not so well maintain physical fitness and spiritual development of the athlete as combat. The article deals with the psychological aspects of the national sport – Horting. Analyzed how education will be effective moral and volitional qualities of students during class Horting. There was a certain type of temperament young hortynhistiv using dated Children techniques H. Eysenck. The regularities of education, conditions of effective formation of students' moral and volitional qualities in the training process. Based on the analysis of scientific sources and expert assessments were determined structure of basic moral and volitional qualities of students who are the most important in the context of his professional activity: tenacity, perseverance, tenacity, determination, courage, initiative, independence, self-control and self-control. We describe the psychological structure, based on analysis of scientific sources and experimental evaluations. Identified four types of moral and in-Levi activity that also characterize the level of moral and volitional students.*

**Key words:** moral and volitional qualities Horting, student, martial arts, psychic self-regulation, outlook, psychological structure, component, dedication, coach, desire, strong-willed preparation, patterns match, the physical quality training.

**Владимир Недощак.**

**Формирование морально-волевых качеств в студентов в процессе занятий хортингом.**

*Ни один вид спорта не может так хорошо поддерживать физическое состояние и духовное развитие спортсмена, как единоборства. В статье раскрыты психологические аспекты национального вида спорта – хортинга. Проанализированы насколько будет эффективным воспитание морально-волевых качеств студентов во время занятий боевыми искусствами. Также был определен тип темперамента юных хортингистив с помощью датированной для детей методики Г. Айзенка. Рассмотрены закономерности воспитания, условия эффективного формирования у студентов морально-волевых качеств в процессе занятий. На основе анализа научных источников и экспертных оценок была определена структура основных морально-волевых качеств студента, которые имеют наиболее важное значение в контексте его профессиональной деятельности: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание. Описаны психологическую структуру, на основе анализа научных источников и экспериментальных оценок. Выделены четыре типа моральноволеву активности, одновременно характеризует уровень развития морально-волевой сферы студентов.*

**Ключевые слова:** морально-волевые качества, хортинг, студент, боевое искусство, психическая саморегуляция, мировоззрение, психологическая структура, компонент, целеустремленность, тренер, стремление, волевая подготовка, закономірності, поединок, физические качества, подготовка.



УДК [796.85-061.2](477): [-048.42:-043.86]

Богдан Петренко,  
м. Київ

**ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ  
„УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ“ В М. КИЄВІ**

*Постановка проблеми.* Події, що відбуваються на сході України вже третій рік заставили всіх українців задуматися щодо завтрашнього дня. Про Україну та загострення ситуації говорять щодня всі європейські канали телебачення. Недарма українці завжди бажали один одному: здоров'я на довгі літа, мирного неба, поваги до батьків, людей похилого віку, один до одного, взаємного кохання, добробуту та щастя тощо. Ці побажання є досить актуальними завжди. Адже, на кожному континенті знають, що українці – мудрий, талановитий, мужній народ, який завжди був вольний та незалежний. З початку існування Київської Русі (на місці Москви, а тим більше Росії були лише ліси) люди завжди охороняли свої землі та не зазіхали на сусідські. Князі підписували мирні угоди, видавали заміж доньок у різні країни світу (Англія, Франція, Польща і т.д.) для підтвердження, що слово дане русичем – кремій, який ніколи не зрушить із місця, а угода підписана не чорнилом, а кров'ю, яка має силу на віки. Сьогоднішній час „диктує“ нові правила виховання української молоді, вказуючи на помилки минулих років, ставлячи перед сучасними педагогами нові пріоритети виховання. На нашу думку, одним із найважливіших пріоритетів – виховання у підростаючого покоління патріотизму, віри в себе, стійкості духу та вміння досягати поставленої перед собою мети.

Цими ж пріоритетами „живе“ хортинг – національний вид спорту України. Адже, одним із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі хортингу вважається саме патріотизм людини. Тільки справжній патріот України буде готовий її гідно захистити. Відповідно до таких поглядів хортинг вводить патріотизм на рівень головної національної цінності, високої та необхідної. Патріотизм являє собою одне з найбільш глобальних людських почуттів, закріплених віками та тисячоліттями, 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 хортингу доводять учням, що патріотизм є вищою формою проявлення духовності. В патріотично налаштованого спортсмена завжди з'явиться сила волі та бажання перемогти, навіть у складній ситуації й надмірному навантаженні. Патріотизм у цьому сенсі являє собою моральний фундамент особистого самовиховання, суспільної та державної розбудови, використання впливових важелів національної виховної ідеї хортингу [4, с. 24–25].

Слово „хортинг“ походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю. Так почалася історія військово-політичного центру, з яким повинні були рахуватися всі.

Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися від роду в рід, від покоління до покоління.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація й підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей, юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму, любові до своєї Батьківщини. Безперечно фундаментом 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 й духовного виховання молоді,

відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі в спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування [5, с. 6, 11].

Тренери, спортсмени, науковці зазначають, що хортинг як національний вид спорту України швидко знайшов визнання не лише в місті Києві, а й на всій території нашої країни та Світу. Е. А. Єрмоєнко – один із засновників і провідний спеціаліст Української Федерації Хортингу (УФХ). Він також є відомим спортсменом, тренером, науковцем (автор понад 75 друківаних наукових праць, які використовуються під час навчально-тренувального процесу у ДНЗ, ЗОШ, ДЮСШ, ВНЗ України та за кордоном). Едуард Анатолійович має дев'ять авторських свідоцтв і патентів України.

**Мета статті** – проаналізувати розвиток ВГО „Українська федерація „хортингу“ в місті-герої Києві.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Методичний посібник „Хортинг – національний вид спорту України“ (автор – Е. А. Єрмоєнко), збірник наукових праць „Теорія і методика хортингу“, Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твості Батьківщини і т.д. [2–5; 8] – є щоденні джерела інформації та знань із яких тренери з хортингу можуть безкінечно „черпати“.

Підкреслюючи стратегічне значення міста-героя Києва, хочеться звернути увагу на методику викладання хортингу в Київських клубах і спортивних гуртках. Зазначимо, що тренери міста Києва для дітей шкільного віку та студентства застосовують оздоровчу програму з хортингу. До *традиційних навчальних завдань* методики хортингу входять: гімнастичні вправи, вивчення правил поведінки та технік безпеки не лише на тренуваннях, а й у житті, вивчення етичного кодексу хортингу, рухливі ігри, основи гігієни. *Традиційні розвиваючі завдання*: всебічно розвинути рухові здібності дітей та молоді; розвинути та зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат і формування правильної постави в дітей та юнацтва; створювати умови для: розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення, підвищення опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища [1, с. 8].

Пріоритетним вектором для розвитку хортингу в Україні стало введення в якості варіативної частини у програму фізичної культури для 5–9, 10–11 класів у загальноосвітні навчальні заклади Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України з грифом „Рекомендовано“ листами–розпорядженнями № 1/11-8601 та № 1/118604 від 15.09.2011 року, а також рекомендація Міністерства освіти і науки України відкрити відділення хортингу у навчальних закладах України I–IV рівня акредитації „Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах“ № 1/11-10420 від 09.11.2011 р. [5; 6].

Міський осередок Всеукраїнської громадської організації „Українська федерація „Хортингу“ в місті Києві“ (ГО) був заснований у 2009 році [7]. Президентом ГО були: Сергій Миколайович Стрижаков (2009–2010 р.р.), Віктор Анатолійович Левін (2010–2011 р.р.), Сергій Вікторович Грабовський (2011–2012 р.р.), Богдан Андрійович Петренко (2012–2013 р.р.), Сергій Анатолійович Карасевич (з 2013 р.). Вище перелічені президенти ГО активно сприяють розвитку хортингу в місті Києві, в Україні, а також приймають активну участь у поширенні пріоритетного національного виду спорту України за кордоном.

На сьогоднішній день у місті Києві *проводяться тренування та змагання за розділами*: двобій, форми, показовий виступ. Поступово вводяться в тренувальний процес *розділи*: військовий хортинг, поліцейський хортинг, рукопашний хортинг, хортинг-фулл контакт, хортинг-гирьовий спринт, хортинг-боротьба, хортинг-нокдаун, хортинг-сутичка, спортивно-прикладний хортинг, хортинг–фехтування та ін. [2].

У місті Києві, для організації успішної роботи з запровадження хортингу серед населення, діють районні громадські організації, а саме:

1) Шевченківська районна федерація хортингу у місті Києві (заснована від 30 квітня 2013 року, діючий президент Євгеній Леонідович Биченко);

2) Подільська районна федерація хортингу у місті Києві (заснована від 13 червня 2013 року, діючий президент Владислав Валерійович Кіблицький);

3) Дарницька районна федерація хортингу у місті Києві (заснована від 30 липня 2013 року, діючий президент Ілля Ігорович Галешев);

4) Дніпровська районна федерація хортингу у місті Києві (заснована від 9 серпня 2013 року, діючий президент Євгеній Петрович Дзюбенко);

5) Печерська районна федерація хортингу у місті Києві (заснована від 20 серпня 2013 року, діючий президент Олексій Володимирович Черепенчук);

6) Оболонська районна федерація хортингу у місті Києві (заснована від 23 вересня 2013 року, діючий президент Юрій Станіславович Жуковський);

7) Деснянська районна федерація хортингу у місті Києві (заснована від 18 жовтня 2013 року, діючий президент Юрій Володимирович Осіковський);

8) Голосіївська районна федерація хортингу у місті Києві (заснована від 28 січня 2014 року, діючий президент Станіслав Ігорович Федоров);

9) Святошинська районна федерація хортингу у місті Києві (заснована від 11 лютого 2014 року, діючий президент Валерій Віталійович Скрипник);

10) Солом'янська районна федерація хортингу у місті Києві (заснована від 12 березня 2014 року, діючий президент Богдан Андрійович Петренко).

Зазначимо, що на базі районних федерацій хортингу в місті Києві працюють клуби та спортивні гуртки. Найвідомішими спортивними клубами в місті Києві є:

- Київський спортивний клуб хортингу „Пантера“ (керівник – Сергій Анатолійович Карасевич),

- Київський спортивний клуб хортингу „Практик“ (керівник – Іван Михайлович Самоха),

- Київський спортивний клуб хортингу „Сапсан“ (керівник – Руслан Валерійович Кіблицький),

- Київський спортивний клуб хортингу „Чемпіон“ (керівник – Андрій Миколайович Карпук),

- Київський спортивний клуб хортингу „Хортинг–Панда“ (керівник – Євгеній Петрович Дзюбенко),

- Київський спортивний клуб хортингу „Торнадо“ (керівник – Олександр Миколайович Гречаний),

- Київський спортивний клуб „SPORT LIFE“ (керівник – Ілля Іванович Галешев),

- Київський спортивний клуб „Хортинг“ (керівник – Богдан Андрійович Петренко).

Найкращим клубом за 2014 рік Федерація Хортингу України визнала Київський спортивний клуб „Хортинг“ [2].

На 1 січня 2016 року тренерський склад міста Києва з хортингу начисляє тридцять три діючих тренера. Найкращими серед них УФХ визнані: О. М. Гречаний, С. А. Карасевич, Р. В. Кіблицький, Б. А. Петренко.

Оптимізм викликають дії керівництва федерації та тренерів щодо проведення змагань, спортивних фестивалів, показових виступів і тренувань і т.д., що відбуваються в місті Києві та за його межами на базі виставкових центрів України (у рамках проведення Міжнародних спортивних і дитячих виставок, форумів), Маріїнському парку, військових полігонах тощо.

За шість років (2009 по 2015 рік) у місті Києві були проведені: тридцять три районних чемпіонатів міста Києва (з 2013 по 2015 р.р.); шість чемпіонатів міста Києва серед молодших юнаків і дівчат (6–7 років і 8–9 років); юнаків і дівчат (10–11 років та 12–13 років), кадетів та кадеток (14–15 років), юніорів і юніорок (16–17 років); чоловіків та жінок (18–35 років) у розділах: „двобій“, „показовий виступ“, „форми“; шість кубків міста Києва за вище зазначеними категоріями; три кубки України з хортингу серед чоловіків і жінок 18–35 років по вище вказаним розділам; чемпіонат України з хортингу серед чоловіків і жінок 18–

35 років по вище вказаним розділам Міжнародний відкритий турнір із хортингу, в якому приймали участь спортсмени з семи країн; два міжнародні суддівсько-тренерські семінари в місті Києві, під керівництвом Е. А. Єрьоменка; п'ять Національних суддівсько-тренерських семінари в місті Києві у розділі „двобій“, під керівництвом О. М. Семигала; одинадцять суддівсько-тренерських семінарів під керівництвом С. А. Карасевича; два суддівсько-тренерських семінари з хортингу, розділ „боротьба“, під керівництвом С. В. Грабовського та А. І. Козлова; національний суддівсько-тренерський семінар, розділи: „показовий виступ“ і „форми“, під керівництвом Д. В. Іваницького та Б. А. Петренка.

Звертаємо увагу, що спортсмени міста Києва приймають активну участь у змаганнях, які проводяться у різних містах України та за її межами, займаючи вищі командні місця та прославляючи нашу країну. Тому, з 2009 по 2014 рік були присвоєні звання: двадцять чотири майстра спорту України та сорок шість кандидатів у майстри спорту [2].

Найкращими спортсменами за 2014 рік були визнані: Г. Б. Томащук, який є діючим призером Чемпіонату Європи з хортингу серед чоловіків та А. О. Кубрак – призер Чемпіонату Європи з хортингу серед жінок, К. І. Сінішев – двохкратний чемпіон Європи з хортингу серед кадетів, А. І. Петренко – чемпіонка Європи з хортингу серед юніорок. За результатами змагань найкращим спортсменом в м. Києві з хортингу за 2015 рік була визнана А. О. Кубрак – чемпіон і призер чемпіонату світу з хортингу серед жінок.

За три роки для людей, які живуть на українській землі поняття „патріотизм“ стало головною та необхідною національною цінністю. Тому керівництво федерації та тренери приділяють великого значення щодо виховання патріотизму в вихованців, які повинні завжди бути справжніми патріотами України та готовими її гідно захищати. З цією метою було розроблено програму: „Військово-патріотична програма та прикладний хортинг“. Саме тому, для виховання патріотизму в молоді тренери з хортингу виділяють ідеологічні засади сучасного військово-патріотичного виховання, формують національно-патріотичний характер і образ сильного українця. Для цього проводиться освітня робота по роз'ясненню історичних аспектів розвитку нашої державності, українських звичаїв і традицій. Важливу роль у вихованні патріотизму відіграє спілкування молоді з ветеранами війни. Тренери з хортингу під час спілкування з вихованцями проявляють повагу до національних традицій, прагненню українців бути незалежними та самостійними. Своїм власним прикладом демонструють повагу до ветеранів війни та учасників бойових дій, чим формують правильне сприйняття сьогодення та виховання патріотизму в молоді [2; 4].

На основі описаного можна зробити наступні **висновки**:

1. Мета статті – донести важливість існування, роботи та розвитку Київських ГО, клубів і спортивних гуртків із хортингу для нашої країни, Європи, світу.
2. Мета хортингу (власні переконання) – бачити Україну сильною та незалежною, а українців – патріотами власної держави, які виховані на традиціях пращурів.
3. Оптимізм викликає той факт, що вкладаючи в дитячі серця любов до українських традицій і звичаїв, а в тіла здоров'я, тренери формують сильну, горду та незалежну націю. Свідченням цих слів є високі результати спортсменів міста Києва, які приймають активну участь у змаганнях, що проводяться в різних містах України та за її межами, займаючи вищі командні місця та прославляючи нашу країну. Отже, за шість років (2009 по 2015 рік) були присвоєні звання: два майстра спорту міжнародного класу, тридцять чотири майстра спорту України та сорок шість кандидатів у майстри спорту [2].

**Перспективи подальших розвідок** будуть присвячені досягненням спортсменів Всеукраїнської громадської організації „Українська федерація хортингу“ в м. Києві на змаганнях різних рівнів.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Вербицька П. В. Громадянське виховання учнівської молоді : сучасні аспекти розвитку: монографія / Поліна Василівна Вербицька. – К. : Генеза, 2009. – 384 с.
2. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>. – Назва з екрана.

3. Єрйоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрйоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
4. Єрйоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посібник / Е. А. Єрйоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Листи-розпорядження Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України з грифом „Рекомендовано“ № 1/11-8601 та № 1/118604 від 15.09.2011 р.
6. Рекомендація Міністерства освіти і науки України „Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах“ № 1/11-10420 від 09.11.2011 р.
7. Свідоцтво про реєстрацію об'єднань громадян № 01115-2009 р. Міністерство Юстиції України, Головного управління Юстиції в м. Києві.
8. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014.

#### REFERENCES

1. Verbytska, P, V. (2009). *Hromadianske vykhovannia uchnivskoi molodi: suchasni aspekty rosvytku* [Civic education students: modern aspects of]. Kyiv: Heneza.
2. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
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. Yeriomenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting is a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. *Lysty-rozporiadzhennia Ministerstva osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy z hryfom „Rekomendovano“* [Letters-order the Ministry of Education, Youth and Sports of Ukraine classified as „Recommended“] № 1/11-8601 та № 1/118604 від 15.09.2011 р.
6. *Rekomendatsiia Ministerstva osvity i nauky Ukrainy „Sgchodo zaprovadzhennia spetsializatsii z natsionalnogo vydu sportu khortynh u vyshchyykh navchalnykh zakladakh“* [The recommendation of the Ministry of Education and Science of Ukraine „On introduction of specialization national sport Horting in higher education“] № 1/11-10420 від 09.11.2011 р.
7. *Svidotstvo pro reestratsiiu obiednan hromadian № 01115-2009 r. Ministerstvo Yustytzii Ukrainy, Holovnoho upravlinnia Yustytzii v m. Kyievi* [Certificate of registration of associations № 01115-2009 year. The Ministry of Justice of Ukraine, the Department of Justice in the city. Kiev].
8. Bekh, I. D. (Eds.). (2014). *Teoriia i metodyka hortynhu* [Theory and Methods Horting]. Collected Works. Kyiv: Palyvoda A. V.

**Богдан Петренко.**

***Передумови виникнення та розвитку Всеукраїнської громадської організації „Українська федерація хортингу“ в м. Києві.***

*У статті „Передумови виникнення та розвитку Всеукраїнської громадської організації „Українська федерація хортингу“ в м. Києві“ наголошується, що хортинг як національний вид спорту України швидко знайшов визнання не лише в місті Києві, а й на всій території нашої країни та багатьох країн світу (за висновками тренерів, спортсменів, науковців). Автор статті звертає увагу на методичний посібник „Хортинг – національний вид спорту“, укладений Е. А. Єрйоменком, збірник наукових праць „Теорія і методика хортингу“, Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу тощо як джерела знань й інформації, з яких тренери з хортингу черпають відповіді на запитання. Аналізуючи розвиток ВГО „Українська федерація хортингу“ в м. Києві, автор пише, що тренери столиці України розробили й адаптували оздоровчу програму з хортингу для дітей*

шкільного віку та студентства. Перераховано: районні громадські організації, що діють у місті Києві, президенти яких проводять успішну роботу з запровадження хортингу серед населення; найвідоміші спортивні клуби та гуртки в місті Києві; заходи, що були проведені за шість років (2009 по 2015 рік) у місті Києві.

**Ключові слова:** Всеукраїнська громадська організація, Українська федерація хортингу, оздоровча програма, місто Київ, тренери, спортсмени, науковці, методичний посібник, збірник наукових праць, офіційний сайт, спортивні клуби, гуртки.

**Bogdan Petrenko.**

Youth club „Start“ (Antonova Str. 4, Kyiv, Ukraine).

**Background for creation and development of All-Ukrainian non-governmental organization „Ukrainian Horting Federation“ in Kyiv.**

The article „Background for creation and development of All-Ukrainian non-governmental organization „Ukrainian Horting Federation“ in Kyiv“ emphasizes that Horting as a national sport of Ukraine has quickly found recognition not only in Kyiv, but throughout the country and around in many foreign countries (as concluded by the coaches, athletes and scientists). The author draws attention to the textbook „Horting – the national kind of sport“ compiled by Eduard Yeremenko, collection of scientific papers „Theory and Methods of Horting“, official website of the Ukrainian National Horting Federation etc., as the sources of knowledge and information, where coaches of Horting find answers to the questions. Analysing the development of NGO „Ukrainian Horting Federation“ in Kyiv, the author states that coaches of the capital of Ukraine developed and adapted a recreational program of Horting for school children and students. The author lists regional NGOs operating in Kyiv and their leaders, who perform successful work on implementation of Horting among population; the most famous sports clubs and groups in Kyiv; events that were held within the past six years (from 2009 to 2015) in Kyiv.

**Key words:** All-Ukrainian non-governmental organization, Ukrainian Horting Federation, recreational program, Kyiv city, coaches, athletes, scientists, methodological textbook, scientific papers, official website, sport clubs, circles.

**Богдан Петренко.**

**Предпосылки возникновения и развития Всеукраинской общественной организации „Украинская федерация хортинга“ в г. Киеве.**

В статье „Предпосылки возникновения и развития Всеукраинской общественной организации „Украинская федерация хортинга“ в г. Киеве“ отмечается, что хортинг как национальный вид спорта Украины быстро нашел признание не только в городе Киеве, а и на всей территории нашей страны и многих стран мира (по заключениям тренеров, спортсменов, ученых). Автор статьи обращает внимание на методическое пособие „Хортинг – национальный вид спорта“, составленный Э. А. Ерёменко, сборник научных трудов „Теория и методика хортинга“, Официальный сайт Украинской Национальной Федерации Хортинга и т. д. как на источники знаний и информации, из которых тренеры по хортингу находят ответы на вопросы. Анализируя развитие ВОО „Украинская федерация хортинга“ в г. Киеве, автор пишет, что тренеры столицы Украины разработали и адаптировали оздоровительную программу по хортингу для детей школьного возраста и студенчества. Перечислено: районные общественные организации, действующие в городе Киеве, президенты которых проводят успешно работу по внедрению хортинга среди населения; известные спортивные клубы и кружки в городе Киеве; мероприятия, которые были проведены за шесть лет (2009 по 2015 год) в городе Киеве.

**Ключевые слова:** Всеукраинская общественная организация, Украинская федерация хортинга, оздоровительная программа, город Киев, тренеры, спортсмены, ученые, методическое пособие, сборник научных трудов, официальный сайт, спортивные клубы, кружки.

## ФОРМУВАННЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ В ШКОЛЯРІВ 6–7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

**Постановка проблеми.** Проблема виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів завжди перебувала в центрі уваги суспільства. На сучасному етапі становлення та розвитку сучасної Української держави все більшої гостроти набуває проблема виховання наполегливості молодших школярів у процесі занять хортингом. Необхідність її всебічного дослідження пояснюється насамперед поступовим зниженням в учнів початкових класів інтересу до фізичного виховання, спорту, фізкультурно-масової роботи, національних й історичних цінностей нашого народу, що веде до неповноцінного розвитку та формування учнів, як патріотів своєї країни. Вивчення літературних джерел [4; 11; 12] засвідчує, що в вихованні наполегливості молодших школярів велике значення має українське єдиноборство, національний вид спорту в нашій країні – хортинг. Це пояснюється тим, що він є популярним серед учнівської молоді, однією з ефективних організаційних форм їх всебічного розвитку. Однак, дослідженню проблеми виховання наполегливості учнів 1–2 класів у процесі занять хортингом надається недостатня увага, що призводить до поступового зниження в них інтересу до популярних форм і методів виховання вольових якостей.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами хортингу та фізкультурно-масової роботи. Це, насамперед, дослідження основ виховання наполегливості (З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій та інші), організація та проведення спортивних змагань з хортингу (Е. Єрмоєнко, М. Тимчик та інші). Дослідження З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнка, Р. Мішаровського, М. Тимчика, які зазначають, що в процесі занять фізичною культурою у школярів формується ряд важливих здібностей, зокрема наполегливість, дисциплінованість, самостійність, витримка тощо [2–4; 11; 12]. Проведений аналіз наукової літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід виховання наполегливості в учнівської молоді, однак проблема формування наполегливості в учнів 1–2 класів засобами боротьби хортинг досліджена недостатньо.

**Мета** – проаналізувати особливості організаційних форм і методів формування в школярів 6–7 років наполегливості у процесі занять хортингом.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вивчення філософської літератури засвідчує, що вперше дав визначення наполегливості як якості волі в епоху Нового часу І. Кант, за яким людина зобов'язується триматися певних практичних принципів, які пропонуються їй власним розумом [3]. Ідеї І. Канта знайшли своє продовження в роботах П. Лесгафта, згідно з якими наполегливість розглядається як прояв волі людини, заснований на істинах, з'ясованих і твердо встановлених її розумом тощо [5]. Але у теорії виховання наполегливість стала об'єктом спеціальних досліджень із 1958 року, де Х. Хекхаузен, аналізує й висловлює власні думки щодо проблем мотивації досягнення та наполегливості, виділяє різні підходи [12].

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень із різних аспектів виховання, проблема виховання наполегливості у молодших школярів за сучасних умов ще недостатньо досліджена та теоретично необґрунтована. Ця проблема передбачає визначення системи понять, які пов'язані з розкриттям їхньої сутності та змісту. Так, теоретичні основи формування наполегливості знайшли висвітлення в працях І. Беґа, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнка, М. Зубалія, М. Тимчика, К. Ушинського та інших. У їхніх працях наголошується, що наполегливість це необхідна риса характеру сучасної людини, що проявляється в здатності особистості завершувати розпочату справу та досягати поставленої мети; непохитному прагненні до досягнення запланованих цілей через подолання перешкод і труднощів, які виникають у процесі навчально-виховної діяльності.

Вивчення та аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що наполегливість це необхідна риса характеру сучасної людини, яка проявляється в здатності особистості завершувати розпочату справу й досягати поставленої мети в процесі напруженої й тривалої діяльності. Тобто, наполегливість пов'язана з умінням здійснювати свої прагнення, тобто є одним із найважливіших видів внутрішніх мотивів. Молодший шкільний вік – це один із найважливіших перехідних етапів у житті людини від раннього дитинства до свідомого. І саме в цей період необхідно приділяти увагу дітям у питаннях морально-вольового загартування та виховання наполегливості, які сприятимуть їм усе подальше життя.

Однією з найбільш складних і значущих у виховній роботі з учнями є проблема вольових якостей, в основі яких лежить свідоме спрямування своєї діяльності відповідно до поставлених цілей і завдань, здатність долати перешкоди на шляху їх досягнення. Таким чином, під час занять хортингом у молодших школярів формуються такі необхідні вольові якості як наполегливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, рішучість, сміливість, витримка, самовладання, самостійність тощо [11].

Для нашого дослідження є цікавим визначення поняття наполегливості А. Морозова, який вважає, що „це вольова якість, завдяки якій людина може мобілізувати свої сили для відносно тривалої та складної боротьби з перешкодами й труднощами, що зустрічаються в її діяльності на шляху досягнення досить віддалених цілей. Без наполегливості, без того, щоб стояти на своєму та боротися за виконання прийнятого рішення, не може бути рішучості, самостійності, самовладання й цілеспрямованості“ [8, с. 80].

Ми підтримуємо думку академіка І. Беха, що сучасний виховний процес слід вибудовувати на таких позиціях: „1. Необхідно сповна використовувати філогенетичну здатність людини до жертвовності. З цією здатністю пов'язане історичне існування людського суспільства. Її сучасні форми – філантропію, соціальний патронаж, опіку над людьми з особливими потребами та інше слід перетворити на відповідні виховні технології. 2. Потрібно ціннісно збагатити природну захопленість особистості різноманітними аспектами життя: забезпечити позицію „неалібі у бутті“ (за М. Бахтінім), де вона формувалася б як його повноцінний суб'єкт. 3. Важливо наставляти підрастаюче покоління на культуру гідності, а не культуру користі, дотримуючись при цьому морального раціоналізму. 4. На часі досягнення мети розвитку особистості з високим смисловим порогом. Така особистість не надає особливої значущості різноманітним примітивно утилітарним цінностям, спокійно ставитися до їх втрати, а переживає лише за вершинні устремління...“ [1, с. 16].

Згідно навчальної програми з хортингу для ДЮСШ набір дітей у навчально-тренувальні групи починається з 6 років, тобто з віком вступу дітей до початкової ЗОШ. Усе це вказує на актуальність обраної теми та свідчить про необхідність проведення спеціальних досліджень із виховання наполегливості в процесі занять хортингом [9].

Боротьба хортинг як вид спорту є організаційною формою виховання в дітей наполегливості, ведення здорового способу життя та сприяє формуванню готовності до вибору спортивного профілю. Ці важливі якості тісно переплітаються з вихованням в учнів наполегливості для досягнення поставленої мети. Сьогодні наше суспільство все більше визнає важливість виховання нового покоління спеціалістів у всіх сферах життєдіяльності [4].

Ефективною організаційною формою виховання наполегливості в молодших школярів є вид єдиноборств хортинг. У процесі занять у дітей розвивається логічне мислення, уважність, дисциплінованість, винахідливість, ініціативність; формуються навички до самовиховання, вміння правильно виконувати фізичні вправи з хортингу та рухові тести. Також під час занять хортингом у молодших школярів розвиваються основні фізичні якості (спритність, швидкість, витривалість, гнучкість та інші). Ці якості, регулярні заняття хортингом, різноманітні педагогічні технології, а також сформовані вольові якості, що набувають учні в школі – сприяє тому, якими вони виростуть і стануть майбутніми громадянами та патріотами України [11; 12].

Наполегливість визначається як систематичний прояв сили волі в процесі реалізації довготривалої мотиваційної установки, як прагнення людини досягти віддаленої за часом



мети, незважаючи на виникаючі перешкоди та труднощі. Прояв наполегливості значною мірою залежить від ступеня впевненості людини в досягненні мети; мотивації досягнення (прагнення до успіху); рівня домагань; наявності вольових установок на подолання труднощів. Реалізується наполегливість через багаторазовий прояв завзяття та терплячості. Отже, наявність у людини цих вольових якостей обумовлює в значній мірі і її наполегливість.

Як зазначає український вчений Е. Єрмоєнко, діагностувати сформованість наполегливості молодших школярів у позакласній ігровій діяльності необхідно здійснювати за допомогою визначених ним критеріїв і показників, а саме: (когнітивний – розуміння молодшими школярами змісту поняття „хортинг“; знання історії хортингу та спортивних традицій рідної школи, місцевості; обізнаність із організаційними формами фізкультурно-масової роботи (допомога під час організації занять із хортингу, змагання з хортингу тощо; емоційно-ціннісний – інтерес до спортивної історії, хортингу й спортивних традицій рідної школи, місцевості; поважне ставлення до вчителів фізичної культури, відомих спортсменів; бажання брати участь у різних формах фізкультурно-масової роботи з хортингу; діяльнісно-практичний – уміння допомагати вчителю, тренеру під час пошукової роботи щодо вивчення спортивної історії з хортингу та спортивних традицій рідної школи, місцевості; уміння в конкретних учинках проявляти поважне ставлення до вчителів фізичної культури, відомих спортсменів; активна участь у підготовці та організації змагань із хортингу тощо) та рівнів (високий, середній, нижче середнього, низький) вихованості наполегливості молодших школярів у процесі занять хортингом [4].

Перш за все, успіх у вихованні наполегливості залежить від батьків. Дослідження показують, що батьки, які прагнуть дати дитині всебічний розвиток і при цьому пред'являють до неї досить високі вимоги, можуть розраховувати на те, що в дитини не буде серйозних проблем із вольовою регуляцією діяльності. Такі недоліки вольової поведінки дітей, як капризи та впертість, що спостерігаються в ранньому дитинстві, відбуваються через помилки батьків у вихованні волі дитини. Якщо батьки в усьому прагнуть догоджати дитині, задовольняють кожне її бажання, не пред'являють їй вимоги, які повинні беззастережно нею виконуватися, чи не привчають її стримувати себе, то згодом у дитини буде спостерігатися недостатність вольового розвитку [12].

Також, необхідною умовою виховання наполегливості дитини в сім'ї є формування в неї свідомої дисципліни. Розвиток батьками в дитини вольових якостей є передумовою для формування в неї дисциплінованості й наполегливості, які не тільки допомагають розуміти необхідність дотримання певних правил поведінки, але й забезпечують їй внутрішню дисциплінованість, що виражається в здатності регулювати й зіставляти свої бажання з умовами реальної життєдіяльності.

Важливу роль у вихованні наполегливості та дисциплінованості відіграє школа. Адже, вчитель фізичної культури, тренер спортивної секції, з якими спілкується дитина, безпосередньо впливають на формування в неї певних особистісних характеристик, які залишають у житті дитини яскравий виховний слід. Нерідко це викликає в дитини прагнення наслідувати поведінку вчителя, і якщо в останнього добре розвинені вольові якості, то існує висока ймовірність, що ті ж якості будуть успішно розвиватися і в його учнів [10].

Сучасний хортинг передбачає високі вимоги до функціональних можливостей організму, до фізичних і психологічних якостей юних хортингістів. Молоді хортингісти повинні володіти такими важливими здібностями та якостями підготовки як сила, швидкість рухів, координаційні здібності, спеціальна витривалість, мислення, здатність швидко орієнтуватися в постійно мінливих ситуаціях, вибирати найбільш раціональні дії, швидко переходити від одних дій до інших, що призводить до досягнення високої рухливості нервових процесів тощо. Хортинг, як спортивне єдиноборство, характеризується дуже високою емоційністю та інтелектуальністю. Вольові особливості діяльності хортингістів визначаються правилами змагань, характером атаквальних і захисних дій, що супроводжується особливостями змагальної боротьби [11].

При ретельному використанні всіх необхідних засобів і педагогічних умов виховання наполегливості в дітей 6–7 років засобами хортингу спостерігається творчий саморозвиток

особистості учня, становлення його як особистості майбутнього лідера, активного й ефективного, тобто особистості, яка має наполегливість для самоактуалізації у подальшому житті. Хортингісти молодшого шкільного віку здійснюють вольові дії, головним чином, за вказівкою тренера. До третього класу вони набувають здатності здійснювати вольові акти відповідно до власних інтересів. Діти 6–7 років на заняттях із хортингу можуть проявляти наполегливість у навчально-тренувальній діяльності. З часом у них формується витримка та слабшає імпульсивність. Вони проявляють вольові якості в основному лише для того, щоб бути хорошими виконавцями волі тренера й заслужити прихильність до себе дорослих (батьків, учителів фізичної культури та тренерів із хортингу). Варто зазначити, що робота в нападі з першої хвилини двобою, вихід хортингіста з захвату суперника та боротьба за свій захват для проведення атаки, організація різних варіантів захисних і атакуючих дій – усе це зумовлює високі вимоги до мислення хортингіста. Йому необхідно вміти швидко та точно орієнтуватися й оцінювати дії суперника в обстановці двобою, самостійно приймати ефективні тактичні рішення, розгадувати задуми суперника й передбачити результати. Саме в тактичних діях хортингістів і реалізується їхнє творче мислення, пам'ять та уявлення.

Підвищити рівень упевненості та наполегливості можна завдяки розвитку: спостережливості (вмінню швидко та правильно помічати важливі моменти змагальної боротьби; швидко та правильно орієнтуватися в складній двобійній обстановці); кмітливості (вмінню швидко та правильно оцінювати складні ситуації, враховувати їх наслідки); ініціативності (вмінню ефективно та самостійно застосовувати тактичні задуми проти суперника й передбачити результати як своїх, так і його дій) [12].

Виховання наполегливості хортингіста проходить не тільки в процесі навчально-тренувальних занять і виступів на змаганнях, але й у процесі всього життя спортсмена. Тому вчителю фізичної культури, тренеру необхідно ознайомитися з трудовою діяльністю учня, його способом життя за межами навчального закладу. Тренер повинен пам'ятати, що заняття хортингом є лише один із засобів розвитку особистості. Також, велике значення для хортингістів має особистий приклад тренера, його ставлення до роботи з групою вихованців, наскільки він уміє організувати тренувальні заняття, а головне, домагатися неодмінного виконання поставлених завдань. Початківців у процесі занять хортингом слід привчати до самостійного вирішення двобійних завдань, умінню проявляти ініціативу під час виконання доручень учителя фізичної культури, тренера [4].

Серед різних видів діяльності головним, що розвиває та сприяє закріпленню вольових якостей, і зокрема наполегливості, є участь хортингістів у відповідальних спортивних змаганнях. Адже, в навчальних двобоях важко та часом навіть неможливо створити обстановку, в якій спортсмени діяли б так само, як і в майбутніх змаганнях. Тому дуже важливо, щоб хортингісти частіше виступали в змаганнях і бажано в присутності глядачів. Крім того, тренеру потрібно врахувати, що нудне заняття або малоцікава товариська зустріч не сприяють формуванню наполегливості. Навчальне заняття необхідно проводити захоплююче, зацікавлювати хортингістів посильними труднощами та завданнями, що постійно ускладнюються; на високому емоційному підйомі, що сприятиме вихованню наполегливості, дисциплінованості, ініціативності тощо [11].

**Висновки.** Проаналізувавши особливості організаційних форм і методів формування в школярів 6–7 років наполегливості у процесі занять хортингом можна констатувати, що дана педагогічна проблема є актуальною та закладена в програмі гурткової, секційної роботи й тісно взаємопов'язана з загальноосвітніми виховними завданнями. Таким чином, зміст цілеспрямованої роботи вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій і педагогічних колективів експериментальних ЗНЗ із фізичного виховання учнів 1–2 класів у процесі фізкультурно-масової роботи має включати організаційні форми з хортингу, які сприятимуть підвищенню сформованості наполегливості в молодших школярів, поліпшенню якості навчально-виховного процесу тощо. Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що ефективність виховання наполегливості в процесі занять хортингом залежить від таких педагогічних умов: тісного взаємозв'язку сімей та педагогічних колективів експериментальних ЗНЗ; правильної педагогічної спрямованості форм і методів

виховання наполегливості учнів 1–2 класів; удосконалення змісту фізичного виховання учнів у процесі занять хортингом; використання особистісно зорієнтованого та індивідуального підходу до молодших школярів; відповідність змісту фізичного виховання в процесі фізкультурно-масової роботи інтересам учнів 1–2 класів; застосування організаційних здібностей школярів у процесі проведення змагань із хортингу в школі, сім'ї та за місцем проживання; дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи; створення ситуацій успіху та суперництва; усвідомлення кожним учнем свого обов'язку та відповідальності за школу, за клас, за команду; створення позитивного емоційного фону під час спортивної діяльності тощо.

**Перспективи подальшого дослідження.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. *Перспективним може бути* вивчення: особливостей формування наполегливості у процесі занять хортингом учнів різних вікових груп; педагогічних умов щодо формування наполегливості учнівської молоді у процесі занять хортингом тощо.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2012. – 256 с.
2. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 275 с.
3. Діхтяренко З. М. Формування наполегливості молодших школярів засобами фізичної культури / З. М. Діхтяренко // Вісник Житомирського педагогічного університету імені Івана Франка. – Житомир : Ред.-вид. відділ ЖДПУ імені Івана Франка, 2003. – Вип.13. – С. 138–140.
4. Єршоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Єршоменко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 222 с.
5. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
6. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений / П. Ф. Лесгафт. – М. : Государственное издательство „Физкультура и спорт“, 1956. – Т. 3. – 440 с.
7. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів : навч. посіб. / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за ред. М. Д. Зубалія]. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 209 с.
8. Морозов А. В. Деловая психология. Курс лекций. Учеб. для высших и средних спец. учебно заведений / А. В. Морозов. – СПб. : Издательство Союз, 2000. – 576 с.
9. Семигал О. М. Хортинг в системі виховання фізичної активності дітей : навч.-метод. посіб. для тренерів і спортсменів / О. М. Семигал. – Полтава : Знання, 2010. – 24–27 с.
10. Тимчик М. В. Виховання фізичної культури учнів у процесі ігрової діяльності / М. В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія. Педагогічні науки : реалії та перспективи. Вип. 14. К., 2009. – С. 237–240.
11. Тимчик М. В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичному вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 2. – С. 313–321.
12. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єршоменко // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 1. – К. : Педагогічна преса. – С. 38–41.
13. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность : в 2 т. Т. 2 : пер. с нем. / Х. Хекхаузен ; [под ред. Б. М. Величковского]. – М. : Педагогика, 1986. – 392 с.

**REFERENCES**

1. Bekh, I. D. (2012). *Osobystist u prostori dukhovnoho rozvytku* [Personality in the space of spiritual development]. Kyiv: Akademvydav.
2. Dikhtiarenko, Z. M. (2008). *Vykhovannia napolehlyvosti molodshykh shkoliariv u protsesi pozaklasnoi ihrovoi diialnosti* [Education persistence primary school children in the extracurricular activity game]. (PhD dissertation, Kyiv).
3. Dikhtiarenko, Z. M. (2003). *Formuvannia napolehlyvosti molodshykh shkoliariv zasobamy fizychnoi kultury* [Formation of primary schoolchildren's persistence by means of physical culture]. In *Visnyk Zhytomyrskoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka: Issue 13* (pp. 138-140).
4. Yeriomenko, Ye. A. (2015). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6-7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6-7-year-old schoolchildren during hortling training]. (PhD dissertation, Kyiv).
5. Ilin, Ye. P. (2002). *Psikhologiia voli* [Will psychology]. St. Petersburg: Peter.
6. Lesgaft, P. F. (1956). *Sobraniiie pedagogicheskikh sochinenii: Vol. 3* [Pedagogical works]. Moscow: Fizkultura i sport.
7. Zubalii, M., Volkov, L., Tymchyk, M. et al. (2012). *Metodyka fizychnoho vykhovannia uchniv 1-11 klasiv* [Methods of physical education of 1-11 grades pupils]. Kyiv: Pedahohichna dumka.
8. Morozov, A. V. (2000). *Delovaia psikhologiia* [Business psychology]. St. Petersburg: Soiuz.
9. Semygal, O. (2010). *Khortynh v systemi vykhovannia fizychnoi aktyvnosti ditei* [Hortling in the system of physical training]. Poltava: Znannia.
10. Tymchyk, M. (2009). *Vykhovannia fizychnoi kultury uchniv u protsesi ihrovoi diialnosti* [Education of physical culture of pupils in the process of play activity]. In *Naukovyi chasopys Natsionalmoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova: Issue 14* (pp. 237-240). Kyiv.
11. Tymchyk, M. & Misharovskiy, R. (2015). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat hortynhom* [Military-patriotic education of senior teenagers during hortling training]. In *Naukovyi chasopys Natsionalmoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova: Issue 3K1 (56)* (pp. 353-355). Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova.
12. Tymchyk, M. & Yeriomenko, E. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Hortling as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychno vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1*. Kyiv: Pedahohichna presa.
13. Khekhauzen, Kh. (1986). *Motivatsyia i deiatelnost: Vol. 2* [Motivation and activity]. Moscow: Pedagogika.

**Микола Тимчик, Чень Ерпей.**

**Формування наполегливості в школярів 6–7 років засобами хортингу.**

*Актуальність проблеми дослідження обумовлена орієнтацією педагогічної теорії та практики в розробці сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності виховного, оздоровчого процесу в школах і позашкільних навчальних закладах. Низький рівень фізичного виховання молоді має низку конкретних причин. Тому, невирішеність цих проблем у сучасних умовах пов'язана, насамперед, із недостатнім вивченням і впровадженням передового педагогічного досвіду, не розробленістю інноваційних виховних технологій тощо. Метою дослідження є перевірити ефективність організаційних форм і методів виховання в учнів 1–2 класів наполегливості у процесі занять хортингом. У даній статті розкривається зміст хортингу як організаційної форми виховання наполегливості в молодших школярів. Проведено теоретичний аналіз проблеми виховання наполегливості в учнів молодшого шкільного віку та оздоровчих фізичних вправ із хортингу. Також, представлені результати вивчення проблеми виховання наполегливості та ефективності організаційних форм у процесі занять хортингом.*

**Ключові слова:** хортинг, організаційна форма, методи, виховання наполегливості, молодші школярі, вольові якості, фізичне виховання, педагогічні умови, фізкультурно-масова робота.

**Mykola Tymchyk, Chen Erpei.**

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

***The formation of persistence in schoolchildren 6–7 years in the process of training horting.***

*Actuality of problem of research activities conditioned by the orientation of educational theory and practice in the development of modern techniques that improve the efficiency of educational, health process in schools and extracurricular education. The low level of physical education of youth has a number of specific reasons. The persistence of these problems in modern conditions related primarily to the lack of studying and implementation of advanced educational experience, not elaborated innovative educational technologies etc. Object of the study is a verification of the organizational forms and methods effectiveness as well as to determine educational conditions for training of persistence in pupils of the 1st-2nd forms with the help of horting. This article describes horting as an organizational form of education and training of persistence in primary school children. We carried out a theoretical analysis of persistence development in primary school children as well as the physical exercises of horting. We provide the study of educational training of persistence and effectiveness of organizational form of horting.*

**Key words:** horting, organizational form, methods, education of persistence, primary school pupils, volitional qualities, physical training, educational conditions, sports and media work.

**Николай Тымчык, Чэнь Ерпей.**

***Формирование настойчивости в школьников 6–7 лет средствами хортинга.***

*Актуальность проблемы исследования обусловлена ориентацией педагогической теории и практики в разработке современных методов, которые повышают эффективность образовательного процесса в школе и дополнительного образования. Низкий уровень физического воспитания молодежи имеет ряд конкретных причин. Поэтому, нерешенность этих проблем в современных условиях связана, прежде всего, с недостаточным изучением и внедрением передового педагогического опыта, не разработанностью инновационных воспитательных технологий. Целью исследования является проверить эффективность организационных форм и методов воспитания в учащихся 1–2 классов настойчивости в процессе занятий хортингом. В данной статье раскрывается содержание хортинга как организационной формы воспитания настойчивости у младших школьников. Проведен теоретический анализ проблемы воспитания настойчивости у учащихся младшего школьного возраста и оздоровительных физических упражнений хортинга. Представлены результаты изучения проблемы воспитания настойчивости и эффективности организационных форм в процессе занятий хортингом.*

**Ключевые слова:** хортинг, организационная форма, методы, воспитание настойчивости, младшие школьники, волевые качества, физическое воспитание, педагогические условия, физкультурно-массовая работа.

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ:  
РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ;  
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ**

УДК 796.0712:611.12-056.22

*Едуард Єрьоменко,  
Зоя Діхтяренко,  
м. Київ,  
Віктор Чибісов,  
Юрій Рейдерман,  
Дарина Загороднюк,  
м. Кам'янське*

**ВПЛИВ ЗДОРОВ'Я НА НЕТРАДИЦІЙНІ БІОМЕХАНІЧНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЯ  
СПОРТСМЕНІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДАНИХ ЕХОКАРДІОГРАФІЇ**

*Актуальність проблеми.* Особливе значення у розумінні здоров'я має його визначення. Історія розвитку знань про здоров'я нараховує понад 2000 років. Біля витоків формування світоглядної думки про збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я людини, стоять древньогрецькі філософи (Геракліт, Демокріт, Платон, Аристотель, Гіппократ та ін.). Аристотель підкреслював, що „здоров'я людини – щастя“. Гіппократ розумів організм людини як єдине ціле, надавав великого значення питанням етики, поведінки, приділяючи увагу як організму, його природі, так і оточуючому середовищу, умовам життя, гігієнічному режиму. Клавдій Гален систематизував і узагальнив знання древніх греків й римлян про здоров'я в одному з своїх трактатів. Основним у його твердженні є те, що кожен член суспільства може зберегти своє здоров'я, якщо буде вести здоровий спосіб життя; не маючи шкідливих звичок. Люди здорової конституції хворіють в результаті нестриманості, неосвіченості та зневажливого ставлення до здоров'я. Проте Гален дещо звужив означення здоров'я, обмежив його лише відсутністю болю.

Працюючи над розробкою вчення про здоров'я, Є. Г. Булич і І. В. Муравов (1997) наводять 79 означень здоров'я, що запропоновані спеціалістами різних країн. Критичне осмислення безлічі визначень стану здоров'я свідчить про те, що це поняття багатобічне. Здоров'я – це природна, абсолютна життєва цінність, яка займає верхню ступінь на ієрархічній градації цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси, ідеали, гармонія, краса, зміст і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. Зі зростанням добробуту населення, задоволення його природних первинних потреб (у їжі, житлі тощо), усе більше буде зростати відносна цінність здоров'я.

Поняття „хвороба“ і „здоров'я“ тісно пов'язані між собою. Вимірити здоров'я та хворобу важко, а провести між ними чітку межу практично неможливо. У Статуті ВООЗ сказано, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних недоліків. Проте не слід плутати поняття „здоров'я індивідуума“ (людини) і „здоров'я населення“. Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком, добре адаптована до навколишнього фізичного та соціального середовища. Вона цілком реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, коли вони не виходять за межі норми, і вносить свій внесок, співрозмірний з її здібностями, у добробут суспільства. Здоров'я людини залежить від багатьох факторів – як природних, так і соціально обумовлених. Експерти ВООЗ визначили орієнтовне співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини, виокремивши як основні чотири похідні: генетичні чинники (20 %), стан навколишнього середовища (20 %), медичне забезпечення (8 %), умови та спосіб життя людей (52 %).

Ступінь впливу окремих чинників різної природи на показники здоров'я залежить від віку, статі та індивідуально-типологічних особливостей людини. Серед найзначніших чинників, які істотно впливають на здоров'я сучасної людини, особливе місце займає спосіб життя. Здоров'я населення на 50–55 % визначається саме способом життя. Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми та правила поведінки. Спосіб життя – один із критеріїв суспільного прогресу, це – „обличчя“ людини. Спосіб життя може бути також охарактеризований ступенем відповідності форм життєдіяльності людини біологічним законам, який сприяє (або не сприяє) збереженню його адаптаційних можливостей, а також виконанню біологічних і соціальних функцій. За визначенням ВООЗ, спосіб життя – це спосіб існування, заснований на взаємодії між умовами життя та конкретними моделями поведінки індивіда. Можна виокремити обставини, що зумовлюють протиріччя між еволюційним розвитком людства та нинішнім способом життя: зниження рухової активності сучасної людини нижче рівня, який забезпечує виживання в еволюції організму; протиріччя між руховою активністю, яка знижується, і всезростаючим навантаженням на мозок людини, зі зростаючою перенапругою його центральної нервової системи, вищої нервової діяльності та психіки; комфортні умови існування зі зниженням функціональних можливостей організму та розвитком детренованості адаптаційних механізмів; порушення балансу природних харчових компонентів у бік збільшення у харчуванні питомої ваги ненатуральних і синтезованих речовин [4].

Таким чином, співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини, ступінь впливу окремих чинників різної природи на показники здоров'я, обставини, що зумовлюють протиріччя між еволюційним розвитком людства та нинішнім способом життя і т.д. впливають на здоров'я кожної людини, яке, в свою чергу, на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів (у нашому дослідженні). Зазначимо, що біомеханіка – це наука про закони механічного руху в живих системах. До живих систем (біосистем) відносяться: а) цілісні організми (наприклад, людина); б) їхні органи та тканини, а також рідина та гази в них (внутрішньо-організменні системи); в) об'єднання організмів (наприклад, разом діюча пара акробатів, протидіючі борці).

Біомеханіка спорту як навчальна дисципліна вивчає рухи людини у процесі виконання фізичних вправ. Вона розглядає рухові дії спортсмена як систему взаємопов'язаних активних рухів і положень його тіла [2, с. 93].

Подальший розвиток біомеханічних досліджень із різних видів спорту тривав завдяки працям науковців, зокрема В. В. Гамалія (легка атлетика), А. А. Тесленка (велосипедний спорт), Т. О. Хабінець (лижний спорт), О. А. Архипова (гімнастика), М. О. Носко (волейбол), В. П. Ляпіна, З. Ю. Чочарай (вільна боротьба), В. М. Смирнова (дзюдо), А. А. Македона (вільна боротьба), В. І. Плисько, В. В. Крутова (військово-прикладні види єдиноборств) та інших. У 90-ті роки за цією тематикою найбільш цікаві біомеханічні дослідження були проведені В. О. Кашубою (кульова стрільба), В. І. Синіговцем (клінічна біомеханіка), Р. О. Зубриловим (лижні гонки, біатлон), Кхеліфа Ріадом (баскетбол), Фадхлун Мурадом (гандбол), Ю. О. Юхно, І. П. Закорко (дзюдо), Т. А. Поліщук (художня гімнастика), В. І. Бобровником (легка атлетика), А. М. Ратовим (лижний спорт) та іншими [1, с. 13].

Вже науково доведено, що серце виконує функцію насоса – одна з найважливіших функцій для організму (ритмічне скорочення (систола) та розслаблення (діастола) робочого міокарда). Ехокардіографія серця – один із способів обстеження та оцінки серця (ЕхоКГ, або УЗД серця): „відлуння“ (відгомін), „кардіо“ (серце), „графо“ (зображати). Це сучасне, безболісне, безпечне (не робить ніяких шкідливих впливів на організм людини, не опромінює тощо) обстеження.

**Мета статті** – описати дані ехокардіографії у спортсменів різних спеціальностей; інформативність величини градієнта модуля пружності  $K$ ; інформативність енергетичних показників.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В роботах [1, 7] проаналізовано дані ехокардіографії у спортсменів різних спеціалізацій та запропонована методика побудови діаграми роботи лівого шлуночка, відповідно до гіпотези про активну діастолу серцевого скорочення на прикладі навантажень на серце під час тренувань хортингістів. Таким чином, рекомендовані [7] методи діагностики були введені в практику роботи тренерів і лікарів фізкультурних диспансерів. Під час діагностики використовуються як традиційні показники перерахунку результатів геометричних вимірів лівого шлуночку серця, так і нетрадиційні. До перших відноситься кінцевий діагностичний розмір лівого шлуночка (КДР), товщина міокарда в систолу (ТМС), кінцевий систолічний об'єм (КСО), ударний об'єм серця (УОС), хвилиний об'єм крові (ХОК), який виходить із лівого шлуночку (маса міокарда (ММ) лівого шлуночку). До других: індекс іригації міокарда (І.І.М.) в систолу, показники середнього тиску в фазу наповнення ( $P$  ср. нап.), тиску в лівому шлуночку на початку фази наповнення (Пн.), тиску в кінці фази наповнення (Кн.), показник активності діастолі (КДО–КСО), градієнт модуля пружності міокарда  $K = \Delta E / \Delta P$ , коефіцієнт корисної дії міокарда (К.К.Д.М., %), робота лівого шлуночка за цикл (Р.Л.Ш.ц), енергія лівого шлуночка за цикл (Е.Л.Ш.ц).

У процесі визначення середнього значення модуля пружності ( $E$  сер. зн.) використовуємо залежності, що були виведені Анлікером [8] для випадку визначення об'ємів відповідних тисків у порожнині лівого шлуночка.

Зважаючи, що лівий шлуночок може бути представленим товстостінною сферою:

$$K = (3/4) \cdot \text{КДР} \cdot (\text{КДО} + \text{ОММ}) / ((\text{КДР} - \text{КСР}) \cdot \text{ОММ}), \text{ де}$$

КДР – кінцевий діастолічний розмір лівого шлуночка;

КСР – кінцевий систолічний розмір;

КДО – кінцевий діастолічний об'єм лівого шлуночка;

КСО – кінцевий систолічний об'єм;

ОММ – об'єм маси міокарда.

Згідно визначених даних [5, с. 63]:

$$\text{КДО} = 7 \cdot \text{КДР}^3 / (2,4 + \text{КДР});$$

$$\text{КСО} = 7 \cdot \text{КСР}^3 / (2,4 + \text{КСР});$$

$$\text{КДО (н)} = 7 \cdot (\text{КДР} + 2 \cdot \text{ТМС})^3 / (2,4 + (\text{КДР} + 2 \cdot \text{ТМС}));$$

$$\text{ОММ} = \text{КДО (н)} - \text{КДО};$$

$$K = E / (P_d - P_c).$$

Величина  $K$  залежить тільки від геометричних розмірів лівого шлуночка до і після навантаження. З циклограми роботи лівого шлуночка слідує, що початок фази наповнення та кінець фази виштовхування, кінець фази наповнення та початок фази виштовхування проходять при однакових відповідно КСО і КДО. Звідси, можливо зробити висновок, що  $K$  однакова для фаз наповнення та виштовхування.  $K$  – безрозмірна. Величина  $K = E / \Delta P$ , де  $E$  – величина модуля пружності ( $E = K \Delta P$ ), а оскільки для фази наповнення  $\Delta P_{\text{нап.}} = (K_{\text{н.}} + P_{\text{н.}}) / 2$ , то для фази виштовхування:  $\Delta P_{\text{вишт.}} = (P_c + P_d) / 2$ ;  $\Delta P_{\text{вишт.}} > \Delta P_{\text{нап.}}$ ;  $\Delta E_{\text{нап.}} > \Delta E_{\text{вишт.}}$ .

Знайдемо фактичне:  $E$  ср. вишт. =  $K (P_c - P_d)$ ;

В вищенаведених формулах підіндекс „к“ означає, що величина відноситься до кінця фази, підіндекс „п“ відноситься до початку фази. Підіндекс „с“ відповідає систолічному тиску, а підіндекс „д“ діастолічному тиску.

Визначаючи  $K$  „кровоавим“ методом, Анлікер шукав  $K$  в інтервалі  $P_d - P_c = 1$  мм.рт.ст., роблячи припущення, що  $\text{КДР} / (\text{КДР} - \text{КСР}) = 3 \cdot \text{КДО} / (\text{КДО} - \text{КСО})$ . При цьому, в розрахункову формулу  $K$  Анлікер підставляв не КДО – КСО, а різницю об'єму порожнини лівого шлуночка, що відповідала різниці тиску в порожнині 1 мм.рт.ст. Таким чином, зроблене ним припущення є правдивим. Нами ж проведено розрахунки  $K$  для лівого шлуночка людини в діапазоні визначення КДР і КСР за допомогою ехокардіографа. Для



того, щоб результати розрахунків  $K$  за нашими дослідженнями та даними Анлікера співпали, потрібно проводити їх визначаючи точний час між показниками діастоли та систоли, як це роблять традиційним способом. Інший спосіб – вирізані міокарди зразки порожнини розтягують на розривній машині, що передбачає відмову від припущень Анлікера. Ці дані сприяють значним погрішностям (при представленні шлуночка в вигляді великої товстостінної сфери, що збільшена приблизно в 3 рази).

Наступним етапом дослідження – визначення середнього значення модуля пружності міокарда у фазі виштовхування ( $E_{\text{ср.вишт.}} = K \cdot (P_c - P_d)$ ). Згідно даних [6, с. 373] знаходимо приріст повної енергії міокарда (енергію деформації міокарда) в фазі виштовхування та при зміні тиску від  $P_c$  до  $P_d$ .

Отже, формули:

$$(\Delta U)' = \frac{U \cdot (P_c - P_d)^2}{\text{Вишт.}}$$

$$U = 1,36 \cdot 0,5 \cdot \text{ОММ} \cdot ((a + b + c) - 0,5 \cdot d) / 4,$$

де,

$$a = ((x)' + (x)'''); \quad b = ((y)' + (y)''');$$

$$c = ((z)' + (z)'''); \quad d = a \cdot b + a \cdot c + b \cdot c;$$

$(x)', (y)', (z)'$  – напруження мередіональні, кільцеві, нормальні до зовнішньої поверхні міокарда.

$(x)'', (y)'', (z)''$  – те ж для внутрішньої поверхні

сприяють опису формули роботи по виштовхуванню крові, яка дорівнює:

$$U = 1,36 \cdot \left( \frac{(P_c + P_d)}{2} - P_{\text{ср.нап.}} \right) \cdot (UO), \text{ де } UO \text{ – ударний об'єм лівого шлуночка.}$$

Прирівнявши  $U'$  і  $U$  знайдемо  $P_{\text{ср. нап.}}$  – середній тиск у фазі наповнення та  $E_{\text{ср. нап.}}$  – середнє значення модуля пружності в фазі наповнення:  $P_{\text{ср. нап.}} = (P_k + P_n) / 2$ .

Середнє значення модуля пружності міокарда в фазі наповнення знаходимо через криву та визначення тиску в порожнині шлуночка, так, щоб вона проходила через три крапки, а саме: при  $P = 0$ ,  $E_{\text{ср.}} = 0$ ; при  $P = (P_c + P_d) / 2$ ,  $E_{\text{ср.}} = E_{\text{ср. вишт.}}$ ; при  $P = \infty$ ,  $E_{\text{ср.}} = \infty$ . Формула, яка відповідає цим умовам:  $E = E_{\text{ср. вишт.}} \cdot (\text{ехо. } (-(P_{\text{ср. вишт.}} - P) / P))$ ; тоді  $E_{\text{ср. нап.}} = E_{\text{ср. вишт.}} \cdot (\text{ехо. } (-(P_{\text{ср. вишт.}} - P_{\text{ср.нап.}}) / P_{\text{ср.нап.}}))$ ;  $P_{\text{ср.вишт.}} = (P_c + P_d) / 2$ .

Для визначення початкового та кінцевого значення в фазі наповнення вирішимо систему рівняння, одне з яких отримаємо, прирівнявши, як це робили вище для фази вигнання, витрати енергії деформації виконану роботу в фазу наповнення лівого шлуночка:

$$\Delta U'''' = \Delta U''''';$$

$$\Delta U'''' = (P_k \cdot P_n) \cdot U / E_{\text{ср.нап.}};$$

$$\Delta U'''' = (UO) \cdot 1,36 \cdot P_{\text{ср.нап.}};$$

Ця формула розв'язує відносно

$$C1 = (P_k - P_n).$$

З наступної

$$2 \cdot P_{\text{ср.нап.}} = P_k + P_n$$

визначаємо

$$P_k = (C1 + 2 \cdot P_{\text{ср.нап.}}) / 2$$

$$P_n = P_k - C1$$

Після розрахунків будують базову діаграму серцевого циклу, яка відповідає діастолічному та систолічному тискам спокою  $P_c$ ,  $R_d$ ,  $K_n$  і  $P_n$ . Діаграму, що відповідає іншим фізіологічним станам обстежуваного, тобто, показники артеріального тиску, наприклад, після виконання фізичного навантаження, записують в іншу базу. Для визначення показників  $P_c$ ,  $R_d$ ,  $P_n$  і  $K_n$  використовуємо рекомендації роботи [3].

Проаналізувавши викладене в науковому дослідженні [7], запропонуємо методику для діагностики функціонального стану за одержаним перерахунком експериментальних даних ехокардіографії. Щоб допомогти тим, хто буде вивчати роботу [6], внесемо деякі роз'яснення. На *рис. 12* [6] представлені криві залежностей між об'ємом і тиском у серцевому шлуночку: під час діастолі, нижня крива, в процесі ізотонічного скорочення (у фазі вигнання крові на початку систолі), під час систолі (верхня крива). Дослідник Страуб доказав, що ці криві однакові для лівих шлуночків у практично здорових, так і для тих, кого обстежують із патологіями. В. М. Коваленко доказав цей факт і для спортсменів. І справа, і зліва ці криві пересікаються, збігаючись у лівій та правій крапці. Відстань між крапками по горизонталі є показником тренуваності серця, кількості крові, яку серце спроможне викинути в аорту за один поштовх. І, таким чином, ці результати є показником тренуваності серця щодо виконання роботи по викиданню крові з лівого шлуночка. Автори даної роботи на практиці довели, що таке можливо для тренуваних людей. На *рис. 12* [6] усі три криві зліва виходять із крапки, яка відповідає тиску в шлуночку  $P=0$  тренуваних спортсменів під час виконання ними роботи на велоергометрі. За рахунок тренувань можливе переміщення правої крапки вправо. Таке переміщення корисне до тих пір, доки воно супроводжується підвищенням початкового значення тиску крові в момент початку вигнання її з шлуночка в аорту. Якщо такого підвищення вже не має, то це результат початку моменту перетренованості. Підкреслимо, що керування процесом  $P_c \max$  і  $P_c \min$  можливо під час тренувань і хімічним шляхом.

У роботі [2] доведено, наскільки здоров'я обстежених впливає на біомеханічні показники серця практично здорових і спортсменів вищої кваліфікації, в тому числі хортингістів. Обмежений обсяг публікації статті [2], не дозволив повністю дослідити питання адекватності всіх показників. Разом із цим фактом виявилось, що інформативність традиційних ехо показників недостатня та є сенс проаналізувати й не наведені в роботах показники. Отже, проаналізуємо дані дослідників [5] і доведемо, як можна підвищити інформативність діагностики під час використання додатково наведених в *табл. 1, 2, 3* показників розширеного списку нетрадиційних показників ехокардіографії.

*Таблиця 1*

**Фізіологічні характеристики та результати ехокардіографії кваліфікованих спортсменів різних спортивних спеціалізацій**

Показники	Види спорту		
	Хортинг	Академ. весл (ч.)	Футбол
К	12,85	13,25	14,45
РЛШц	8501	7852	8983
ЕЛШц	7098	8020	9255
ККДМ	96,75	97,9	97,06

З таблиць 1 та 2 видно, що градієнт К модуля пружності лівого шлуночка показує, як змінюються фізико-механічні властивості міокарда. Чим він менше, тим краще для людини. У практично здорових людей він коливається від 9,1 до 12,35. У спортсменів цей показник має тенденцію до збільшення: хортингісти – 12,85, академічне веслування (ч.) – 13,25, футболісти – 14,45 (*див. табл. 1, 2*). Бадмінтоністи та плавці (МС) показник К для лівого шлуночка однаковий – 10,2; боксери та стрільці (ч) – 10,5; яхтсмени – 12,1; борці – 12,4; веслярі (ж) і тхеквондисти – 13,4; в/а – 14,04; л/а – 14,5, а найвищий коефіцієнт у веслярів

(ч) – 16,4. звернемо увагу, що індивідуальні показники К у ведучих спортсменів перевищують середні групові.

Таблиця 2

**Фізіологічні характеристики та результати ехокардіографії практично здорових людей (за даними вчених)**

Показники	За Мухарлямовим	За Логіновим	За Коваленко
К	12,35	13,25	9,1
РЛШц	5801	7852	5312
ЕЛШц	6058	8020	5400
ККДМ	95,75	97,9	98,9

Таблиця 3

**Показники просвіту аорти в спортсменів**

№ п/п	Вид спорту	Просвіт аорти, см
1.	Веслування академічне (ч.)	3,4
2.	Веслування академічне (ж.)	3,1
3.	Важка атлетика	3,0
4.	Байдарка (ч.)	3,3
5.	Хортинг (ч.)	3,1
6.	Регбі	3,1
7.	Легка атлетика (ч.)	2,9
8.	Легка атлетика (ж.)	2,5
9.	Плавання	2,8

Вважається, що чим більше просвіт аорти, тим краще може працювати ССС спортсмена при фізичному навантаженні. У табл. 3 приведені середні дані показників просвіту аорти (ПА) у спортсменів різних спеціалізацій. Найбільша величина ПА відзначається у чоловіків веслярів-академістів – 3,4 см і веслярів-байдарочників – 3,3 см. Порівнюючи індивідуальні показники ПА у веслярів-академістів, бачимо, що прямої залежності між ПА і спортивним результатом немає. Отже, збільшення просвіту аорти є ознакою потенційних можливостей аорти здійснити доставку крові від лівого шлунку до м'язів. Показники роботи, виконуваної лівим шлуночком за цикл, свідчать про потенційні фізичні його можливості. Чим вищий цей показник, тим більшим потенціалом володіє серце спортсмена. Серед досліджуваних спортсменів різних видів спорту виділяються: футбол, хортинг, тхеквондо, плавання, де показник роботи лівого шлуночка за цикл перевищує 8000 мм.рт.ст.·см<sup>3</sup>. Найнижчий показник серед спортсменів зафіксований у стрільців (4946,3 мм.рт.ст.·см<sup>3</sup>), яхтсменів (5289,9 мм.рт.ст.·см<sup>3</sup>), важкоатлетів (4857,2 мм.рт.ст.·см<sup>3</sup>), що значно нижче показників практично здорових (ПЗ) людей (5312,6 мм.рт.ст.·см<sup>3</sup>). Низькі показники роботи лівого шлунка в ряду високо кваліфікованих спортсменів можуть бути пояснені їх росто-ваговими даними. Адже, в спокої лівий шлуночок, в основному, потрібний для кровопостачання м'язової маси. Для забезпечення весляра-академіста (у середньому ріст 185 см., вага 85 кг) серце повинно затратити більшу кількість енергії, ніж важкоатлета при росту 165 см і вазі 69 кг. Тобто, маємо проводити дослідження, порівнюючи енерговитрати при виконаній роботі лівого шлуночка в спортсменів, що мають однаковий зріст і вагу. Таким чином, зштовхнулися з цікавим фактом: прорахувавши за даними ехокардіографії Е. А. Ширковца (1991), встановили, що робота, зроблена лівим шлуночком у спокої, у МСМК по плаванню в порівнянні з МС помітно менша (7172 і 9012 мм.рт.ст.·см<sup>3</sup>). Це

закономірним свідченням є того, що ті МС, у яких при інших однакових даних менша величина роботи, зроблена лівим шлуночком за цикл, можуть бути більш перспективними. Тобто, ця категорія МС як би зберегла більший резерв (енергетичний потенціал) для майбутніх витрат при виконанні спортсменом роботи на тренуваннях і змаганнях. Показники кількості енергії, переданої міокардом крові, що виганяється з порожнини лівого шлуночка за цикл, у порівнянні з показниками роботи лівого шлуночка в спортсменів у стані спокою, за цикл передається на 100–200 одиниць менше, ніж витрачається енергії на виконання роботи.

Коефіцієнт корисної дії (ККД), що є комплексним показником роботи лівого шлуночка, у ПЗ людини складає 98,9 %. У спортсменів цей показник знаходиться в діапазоні від 94 до 99 %. Найнижчий ККД зафіксований у важкоатлетів – 94 % і стрільців – 95,3 %, що пояснюється перевагою в їхньому тренуванні роботи статичної спрямованості, наслідком чого і є слабка тренованість серцевого м'яза. Проаналізуємо інформативність запропонованих величин при діагностиці функціонального стану серця.

**Інформативність величини градієнта модуля пружності К.** Величина К, будучи показником пружних властивостей, характеризує якість матеріалу – міокарда, з якого зроблене серце. Отже, очікуємо, що в кожній людини ця величина різна. Але, чи значиме розходження, і від чого це залежить? Таке ж питання виникає й щодо узагальнених показників оцінки виконання серцем насосної функції та щодо інших вищезгаданих величин. Ще в минулому столітті вчені встановили той факт, що обсяг і маса серця в диких тварин набагато більше, ніж у домашніх того ж виду. Причина – природний добір в природі, що залишає в живих більш сильних, рухливих, витривалих, здатних переносити великі фізичні навантаження, тих, хто більше рухається. Отже, чим більше навантаження, тим більше серце. А, чим більше серце, тим краще? З точки зору анатомії, анатоми стверджують: збільшення серця – це добре, але тільки тоді, коли збільшуються його різні частини пропорційно, але не прямо пропорційно, а по певному закону: збільшується діаметр порожнини та товщина міокарда. Статистика встановила, що тип серця формується в залежності від того, яке навантаження переважає: спортсмени, що перетренувалися, займаючись циклічними видами спорту (веслярі, плавці, бігуни на довгі дистанції), другий – для спортсменів, що перетренувалися, займаючись силовими видами спорту (штангісти). Через прийом хімічних препаратів серце працює в таких умовах, коли м'язові клітини перероджуються, або вони (клітини) не в змозі вчасно відновитися через надмірне навантаження і руйнуються, заміщаючись жировою тканиною. Всі випадки патології супроводжуються погіршенням фізико-механічних властивостей міокарда, вимірюваних градієнтом модуля пружності, тобто тим показником, що означає літера К. Як показали експерименти, величина ця значно різна для груп ПЗ і з патологією: НМК (недостатність мітрального клапана), МС (мітральний стеноз), СА (стеноз устя аорти), НАК (недостатність аортального клапана). Як показав аналіз, величина К відображає накопичений вплив факторів навколишнього середовища, умов, у яких людині приходится перебувати тривалий час і фізико-механічні властивості міокарда. В спортсменів тип „спортивного серця“ формується в залежності від виду спорту. Наприклад, у спортсменів ігрових видів помітно розростаються серцеві порожнини, а міокард залишається майже без змін; спортсмени, які працюють на витривалість збільшується порожнина та стає більш масивний і міокард.

**Інформативність енергетичних показників (деяких).** Робота шлуночка в фазі виштовхування може бути схожа клізмі, з якої виганяють (видавлюють) воду, що заповнює її порожнину. Тиск для стиснення шлуночка створюється за рахунок скорочення волокон міокарда (фібрил). Тиск стиснення  $P_1$  створює напружено-деформований стан оболонки. При вимірі тиску по методу Короткова манжета перешкоджає витіканню рідини. Таким чином, при використанні даного методу в систолі вимірюється не бічний тиск  $P_0$ , тобто  $P_c > P_0$ , а тиск еквівалентний тиску  $P_1$  (рівне йому відповідно в систолу  $P_c$ ). У діастолі ж вимірюваний по Короткову тиск – це є бічний тиск на момент виміру  $P$ , отже,  $P_d = P_0$ .

Енергопоказник оцінки роботи лівого шлуночка, чисельно дорівнює відношенню площі  $S_1$ , прямопропорційної корисній роботі, зробленої лівим шлуночком, на площу  $S_2$ , обмеженої лінією залежності тиску в порожнині лівого шлуночка від її обсягу. Величину цю назвемо коефіцієнтом корисної дії роботи лівого шлуночка:  $ККД$  (л.ш.) =  $S_1/S_2$ . Отже,  $ККД$  (л.ш.) – забезпечення роботи серця як насоса, що показує співвідношення корисної роботи шлуночка до суми витрат і її функцію.

**Висновки.** Актуалізовано питання щодо формування світоглядної думки про збереження найбільшої цінності – здоров'я людини. Так, в уставі Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) наводиться визначення: „Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад“ [4]. Звернено увагу на наукові праці різних учених, щодо розвитку біомеханічних досліджень із різних видів спорту, які сприяли покращенню результатів у спортсменів. Описано деякі дані ехокардіографії у спортсменів різних спеціальностей; інформативність величини градієнта модуля пружності  $K$ ; інформативність енергетичних показників і встановлено, що найбільш інформативним є показник градієнта модуля пружності міокарда лівого шлуночка.

**Перспективу подальшого дослідження** вбачаємо надання тренерам спортсменів і лікарям фізкультурних диспансерів наукової допомоги у процесі оволодіння ними практичними навиками в використанні запропонованої методики.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ахметов Р. Ф. Біомеханіка фізичних вправ : навч. посіб. / Р. Ф. Ахметов. – Житомир : Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2004. – 124 с.
2. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
3. Комадел Л. Физиологическое увеличение сердца / Л. Комадел, Э. Барта, М. Кокавец. – Братислава : Издательство Словацкой Академии наук., 1968. – 285 с.
4. Лекція 2. „Здоров'я та здоровий спосіб життя“. Сутність поняття „здоров'я“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://elib.lutsk-ntu.com.ua/book/tf/fiz\\_vyh/2010/10-087/page4.html](http://elib.lutsk-ntu.com.ua/book/tf/fiz_vyh/2010/10-087/page4.html). – Назва з екрана.
5. Сердце спортсмена – анализ биомеханика [Текст] : биомеханик популярно о сердце / Г. В. Дзяк [и др.]. – Д. : Пороги, 2002. – 165 с.
6. Тимошенко С. П. Сопротивление материалов / С. П. Тимошенко. – М.: Наука, 1965. – 379 с.
7. Чибісов В. Построение диаграммы работы левого желудочка (на примере нагрузок хортингистов) / В. Чибісов, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 150–156.
8. 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. Akhmetov, R. F. (2004). *Biomekhanika fizychnykh vprav* [Biomechanics of exercise]. Zhytomyr: Zhytomyrskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Ivana Franka.
2. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., & Reiderman, Yu. (2015). Vplyv zdorovia na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportsmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiohrafii [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen

- of high qualification on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Komadel, L., Barta, Ye., & Kokavets, M. (1968). *Fiziologicheskoe uvelichenie serdtsa* [Physiological enlargement of the heart]. Bratislava: Izdatelstvo Slovatskoi Akademii nauk.
  4. Lektsiia 2. „Zdorovia ta zdorovy sposib zhyttia“. *Sutnist poniattia „zdorovia“* [Lecture 2. „Healthy is the health of the life“. *Sutnist understanding of „health“*]. Retrieved from [http://elib.lutsk-ntu.com.ua/book/uf/fiz\\_vyh/2010/10-087/page4.html](http://elib.lutsk-ntu.com.ua/book/uf/fiz_vyh/2010/10-087/page4.html).
  5. Dziak, H. V. (2002). *Serdtsie sportsmena – analiz biomekhanika: biomekhanik populiarno o serdtsie* [Athlete's Heart – Biomechanics Analysis: Biomechanics popular about the heart]. D: Porohy.
  6. Timoshenko, S. P. (1965). *Soprotivlenie materialov* [Strength of materials]. Moscow: Nauka.
  7. Chybisov, V., & Reiderman, Yu. (2015). Postroenie diahrammy raboty levoho zheludochka (na primere nahruzok khortinhistov) [The construction of the diagram of the work of the left ventricle (on the example of loads of hortingists)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 3* (pp. 150–156). Kyiv: Palyvoda A. V.
  8. Anliker M. *Toward a no traumatic study of circulatory system. Biomechanics its Foundation and Objectives* Englewood Cliffs, N.J, 1972. – P. 337–379.

**Едуард Єрьоменко, Віктор Чибісов, Юрій Рейдерман, Дарина Загороднюк, Зоя Діхтяренко.**

***Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії.***

*У статті оприлюднені дані показників ехокардіографії, що отримані на протязі 20 років при експериментальному обстеженні спортсменів вищої кваліфікації віком від 18 до 21 року (208 осіб). Дослідники роблять акцент про вплив рівня здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії. Адже, історія розвитку знань про здоров'я нараховує понад 2000 років. Таким чином, здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних недоліків. Орієнтовне співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини має основні чотири похідні: генетичний (20%), стан навколишнього середовища (20%), медичне забезпечення (8%), умови та спосіб життя людей (52%) (Статут Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ). Автори звертають увагу, що розвиток біомеханічних досліджень із різних видів спорту тривав завдяки працям науковців, а хортинг (національний вид спорту України) почали досліджувати тільки на початку ХХІ століття науковці та спортсмени-науковці, які описували власні проведені дослідження в збірнику наукових праць „Теорія і методика хортингу“. Адже, офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося в 2009 році. Безперечно, описані дані ехокардіографії у спортсменів різних спеціальностей; інформативність величини градієнта модуля пружності  $K$ ; інформативність енергетичних показників – це не весь арсенал багаторічних досліджень викладачів-науковців, лікарів-науковців і спортсменів-науковців.*

**Ключові слова:** хортинг, види спорту, здоров'я, ехокардіографія, спортсмени, показники серця, фізичне, духовне та соціальне благополуччя, здоровий спосіб життя людини, збірник наукових праць.

**Eduard Yeremenko.**

Educational and science Institute of the special physical and combat training and rehabilitation of the University DFS Ukraine (University Str., 31, Irpin, Kiev region, Ukraine).

**Victor Chibisov, Yuriy Reyderman, Daryna Zahorodnyuk.**

Dneprodzerzhinsk College of Physical Education (Telmana Str. 17, Dneprodzerzhinsk, Ukraine).

**Zoya Dihtyarenko.**

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

***Impact of health on innovative biomechanical performance athletes heart on the results of echocardiography data.***

*The article published figures echocardiography data obtained during 20 years with the pilot surveyed the athletes of the highest qualification aged 18 to 21 years (208 people). Researchers have focused on the impact of health on innovative biomechanical heart rate of athletes on the results of echocardiography data. Indeed, the history of knowledge about health has more than 2000 years. So health care – a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or deficiencies. The tentative value of various factors ensuring the health of modern man has four main derivatives genetic (20 %), the environment (20 %), health care (8 %), conditions and way of life (52 %) (Charter of the World Health (WHO). The authors point out that the development of biomechanical studies of different sports continued through the works of scientists and Horting (national sport Ukraine) began to investigate only the beginning of the XXI century, scientists and athletes scientists who describe their own studies in the collection of scientific papers „Theory and Methods Horting“. Indeed, official recognition Horting sport took place in 2009. Undoubtedly described data Echocardiography in athletes of various disciplines, informative value of the gradient modulus K, informative energy performance – this is not the whole arsenal long-term studies teachers, academics, doctors, scientists and athletes and scientists.*

**Key words:** *Horting, sports, health, ehokardiohrafyiyu, athletes, heart rate, physical, spiritual and social well-being and healthy life, technologies.*

**Эдуард Еременко, Виктор Чибисов, Юрий Рейдерман, Дарья Загороднюк, Зоя Дихтяренко.**

***Влияние здоровья на нетрадиционные биомеханические показатели сердца спортсменов по результатам данных эхокардиографии.***

*В статье опубликованы данные показателей эхокардиографии, полученные на протяжении 20 лет при экспериментальном обследовании спортсменов высшей квалификации в возрасте от 18 до 21 года (208 человек). Исследователи делают акцент о влиянии уровня здоровья на нетрадиционные биомеханические показатели сердца спортсменов по результатам данных эхокардиографии. Ведь, история развития знаний о здоровье насчитывает более 2000 лет. Таким образом, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека имеет основные четыре производные: генетический (20 %), состояние окружающей среды (20 %), медицинское обеспечение (8 %), условия и образ жизни людей (52 %) (Устав Всемирной Организации Охраны Здоровья (ВООЗ). Авторы обращают внимание, что развитие биомеханических исследований по различным видам спорта продолжался благодаря трудам ученых, а хортинг (национальный вид спорта Украины) начали исследовать только в начале XXI века ученые и спортсмены-ученые, которые описывали собственные проведенные исследования в сборнике научных трудов „Теория и методика хортинга“. Ведь, официальное признание хортинга видом спорта состоялось в 2009 году. Бесспорно, описаны данные эхокардиографии у спортсменов различных специальностей; информативность величины градиента модуля упругости K; информативность энергетических показателей – это не весь арсенал многолетних исследований преподавателей-ученых, врачей-ученых и спортсменов-ученых.*

**Ключові слова:** *хортинг, види спорта, здоров'я, ехокардіографія, спортсмени, показателі серця, фізичне, духовне і соціальне благополуччя, здоровий образ життя людини, збірник наукових трудов.*

УДК: 37,037:373 543

Лариса Пустолякова,  
Володимир Марков,  
м. Київ

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ ІЗ ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРТИНГУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

**Актуальність теми.** Під час навчання в медичному університеті, студент повинен розвивати свої фізичні якості з метою удосконалення та оздоровлення організму. Для цього завдання підходить хортинг – український національний вид спорту, повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, народжений в Україні, заснований на бойових і культурних традиціях українського народу, який базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання особистості, розроблений, як освітня та виховна складова.

У методичному посібнику „Хортинг – національний вид спорту України“ Е. Єрьоменко пише, що фізичні якості – це сукупність властивостей організму, що забезпечують йому можливість здійснювати активну рухову діяльність. Природньо, що якщо ці можливості цілеспрямовано розвивати, то вони підвищуються. Розвиток фізичних якостей – це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність. Всі ці якості відображають різні сторони рухової функції і тому вельми неоднорідні за психофізіологічними механізмами прояву, а також за особливостями складу тих рухових дій, для яких вони мають провідне значення. Тому й підходи до цілеспрямованого їх розвитку суттєво відрізняються. Разом з тим, для природного ходу розвитку рухової функції хортингіста характерна наявність загальних закономірностей, знання та облік яких необхідні при здійсненні цілеспрямованого впливу на розвиток будь-якої з рухових якостей. Серед них особливо важливе значення має явище, що отримало назву – гетерохронність розвитку. Суть його пов'язана з тим, що в процесі біологічного дозрівання організму спостерігаються періоди особливо інтенсивних кількісних і якісних змін його органів і структур, які отримали назву – сенситивних періодів розвитку. Деякі методики позначають такі періоди – критичними. Фізичні якості пов'язані між собою і впливають на розвиток одна одної. Розвиток координації в хортингу потрібно розглядати не тільки з точки зору раціональності і правильності рухів або дій в цілому, але й швидкості виконання, для чого потрібен відповідної сили імпульс, достатня сила м'язового скорочення, тобто певна потужність залученої в дію групи м'язів. Систематичними тренуваннями домагаються швидкого виконання дій, максимально скорочуючи паузи між ними, що визначає темп двобою і швидкісну витривалість. У хортингіста всі фізичні якості повинні бути достатньо розвиненими.

Методика хортингу передбачає вдосконалення п'яти основних фізичних якостей людини: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість [4, с. 462–463].

**Метою статті** передбачено опис загальнорозвивальних вправ на дихання, що підвищують працездатність і вправ для поліпшення мозкового кровообігу, що можна використовувати на заняттях фізичного виховання в медичних навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу.** 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. Його назва має історичну основу, що пов'язана з козацтвом, а саме – Україною.

**Напрями хортингу:** оздоровчий напрямок для дітей, дорослих і людей похилого віку; спортивне спрямування; професійна ліга хортингу; самооборона для чоловіків і жінок; прикладний хортинг для силових структур; традиційний хортинг: культурна спадщина, філософія, базова техніка та форми хортингу.



*Мета виховної роботи засобами хортингу на заняттях фізичного виховання в вищих навчальних закладах:* формування особистості студента, як громадянина та цілеспрямованої людини на здоровий спосіб життя, відданої своєму улюбленому виду спорту – українському хортингу. Звідси – завдання, які вирішуються в процесі виховної діяльності; оздоровлення студентів, виховання стійкого інтересу та цілеспрямованості в спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування позитивних якостей характеру, здорових інтересів і потреб; прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості. Виховна робота також проводиться у процесі навчально-оздоровчих занять і зборів, оздоровчо-туристичних і виховних заходів, навчання, змагань, а також у вільний від занять час [3].

*Психологічна підготовка* включає в себе психічний розвиток, освіту та навчання студента, формування мотивації та сприятливого відношення до тренувальних завдань та навантажень, формування стану боекватності, здібності до зосередження та мобілізації. Вона спрямована також на надбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та стабільності виступів.

*Тактична підготовка.* Здійснюється складанням індивідуальної змагальної програми, розподілення сил на змаганнях, формуванням тактики командної поведінки на колективних змаганнях у розділах „Форма“ та „Показовий виступ“, визначення та розуміння командних і особистих завдань.

*Спарингова підготовка.* Проводиться як узагальнений досвід і використання навичок, надбаних у комплексі всіх видів підготовки, вказаних у даній програмі. Практичні спарингові завдання дають можливість спортсмену відчувати на практиці нюанси базової технічної підготовки, принципи функціональної, загальної та спеціальної фізичної підготовки, проаналізувати помилки та сформувані особистий план підготовчих завдань.

У хортингу передбачено проведення *вправ на дихання, що підвищують працездатність*. Одним із джерел різних видів єдиноборств, філософії, психотренінгу є йога. Для тих, хто захоплюється єдиноборствами, йогівські вправи дуже корисні на початку занять із фізичного виховання, у процесі розминки. Насамперед варто звернути увагу на подих. Він має функцію не тільки постачання організму киснем, але й психологічну. І це дуже важливо пам'ятати кожному студенту на занятті. Подавлена людина дихає не повноцінно. Подих верхньої частини груди саме й сприяють такому стану. Подих нижньої частини живота приносить заспокоєння та впевненість. Тривалі повільні вдихи й видихи також сприяють розслабленню. Для того, щоб перемістити подих у нижню частину живота, „проводжайте“ його поглядом так, начебто Ви спостерігаєте за метеликом, який летить. Покладіть долоню на пупок, так, щоб великий палець був спрямований до грудей. Дихайте через ніс, відчуваючи м'язи живота під рукою на кожному вдиху та видиху. Намагайтеся, щоб середня частина грудної клітини не допомагала подиху. При вдиху повільно розширюйте область живота, розслаблюючи м'язи під рукою. Повільно видихніть. Ви відчули, як при цьому розслаблюються м'язи, і розширюється повітряний простір у животі. *Повторіть 7 разів.* Вправи на розслаблення потрібно повторювати перед сном або діловою зустріччю, наприкінці занять для того, щоб закріпити пройдений матеріал, а також щораз, коли треба заспокоїтися. Намагайтеся не зосереджуватися на зусиллях, які прикладаються для розслаблення. Якщо Ви носите окуляри – зніміть їх. Зробіть вдих. Ледве затримайте подих. Закрийте очі. Пауза. Повільно розслабте м'язи тіла. Позіхайте й витягайте руки над головою якнайчастіше протягом дня. Зів сприяє розслабленню м'язів щелеп, активізує подих і дає приємне відчуття. Промасажуйте м'язи щелеп круговим рухом пальців. Протягом дня перевіряйте „чи одягнені на Вас плечі“, чи не піднялися вони до вух? Це створює відчуття простору й волі в області ший і плечей. Пам'ятайте, ми часто носимо емоції, „вантаж дня“, між лопатками. Розслабте цю зону. Вдихніть і підніміть плечі вище й стисніть їх. Видихнув – розслабтеся. Тепер зробіть повільні кругові рухи плечима *вперед та назад 7 разів.* Інший варіант: вдих, звести лопатки. Затримається в такому положенні, зробіть видих, розслабтеся. Коли Ви втомлюєтеся, груди слабшають, впадають. Спробуйте підтягти й витягнути грудину. Рух поглиблює подих і дає енергію. Сидячи покладіть праву ногу на ліву. Правою рукою візьміться за сидіння стільця. Перенесіть ліву руку через праве коліно й

обхопіть ліве коліно. Міцно втримуючи ліве коліно, повільно поверніть корпус якнайбільше вправо. *Порахуйте до 7 разів.* Поверніться вперед і відпочиньте кілька секунд. Потім повторіть рух. Виконайте цю вправу *вліву та вправу сторони 2 рази.* В положенні стоячи підніміть руки й поставте кисті перед грудьми. Повільно витягніть руки прямо перед собою. Відчуйте як розтягуються ліктьові суглоби. Відведіть руки подалі назад на рівень плечей. Дійшовши до межі опустіть їх вниз, щоб можна було взяти руки в замок із переплетеними пальцями. Корпус тримати прямо. Підняти руки вище й дуже повільно прогнутися назад. Ноги в колінах не згинати. Залишаючись у цьому положенні, порахуйте до 7 разів. Потім повільно підніміть руки нагору над спиною, прогинаючись повільно вперед. При цьому не згинати руки в ліктях і ноги в колінах. Повільно обертайте й повертайте шию до відмови в ліво. Порахуйте до 7 разів. Потім до кінця вправо. Відчуйте, як розтягуються м'язи підборіддя й горла. Зробіть повний йогівський вдих, потім видихніть і затримайте подих. Тепер потрібно вдихнути, одночасно піднімаючи руки вгору, кисті рук з'єднані разом, тягнуться високо вгору, до сонця. Після затримки подиху нахиліться, видихаючи. Цікаво, що ця вправа по впливові на кровоносні судини заміняє біг, інші динамічні вправи, перешкоджає утворенню склеротичних бляшок, підвищує еластичність судин. Потім рекомендується посиленій видих, що робить сильну зміцнювальну дію, яка очищає. Спочатку виконуйте вправу повільно, потім можна збільшувати темп. Якщо спочатку Ви будете робити вдихи занадто швидко, потім не вистачить повітря. При вдиху живіт випинається. Ви як би заряджаєте легені повітрям. Далі випускаєте повітря (швидке втягування живота). Відносно швидкі вдихи й видихи заряджають організм життєвою енергією. Якщо на змаганнях трапалося так, що перерва між поединком занадто коротка, добре застосувати цю вправу для відновлення сил. Рекомендується постукувати пальцями по грудям, що стимулює легеневі клітини. Вправа сприяє очищенню, і є гарним гігієнічним елементом. Виконуючи вдих напружте м'язи живота, щоб він побільше випнувся. Потім потужним рухом втягніть живіт. Якщо Ви це зробите з силою, повітря буквально „вистрілить“ із легенів. Рот закритий. Ви повинні відчувати, як вібує вся область грудної клітини. Нетреба пауз. Повторіть 10–15 разів. Потім зробіть повний йогівський подих [2].

До погіршення мозкового кровообігу приводить малорухомий спосіб життя, недолік фізичних вправ і тривала сидяча робота, особливо якщо при цьому голова залишається довгий час у тому самому незмінному положенні. Ще гірше, якщо голова постійно залишається нерухливою, будучи при цьому трохи нахиленою в одну сторону [1].

Таким чином, *вправи для поліпшення мозкового кровообігу* сприяють загальному фізичному та емоційному відновленню організму. Отже, вправи з нахилами й поворотами голови підвищують еластичність кровоносних судин, які живлять мозок, викликають їхнє розширення. Все це разом із ритмічним подихом через ніс збільшує приплив кисню до клітин мозку, поліпшує розумову працездатність і підвищує загальний настрій. Виконувати такі вправи краще стоячи, повторюючи кожну *4–5 разів.*

#### ***Комплекс вправ.***

1. В. п. – о. с. – руки вздовж тулуба. 1–2 – підняти руки до плечей, стиснувши кисті в кулаки та нахилити голову вперед, 3–4 – підняти лікті нагору, а голову нахилити вперед, 6–8 – в. п. Середній темп.
2. В. п. – о. с. – руки зігнути в ліктях. 1–2 – ривки зігнутими в ліктях руками, 3–4 – правою рукою вперед, лівою – назад, за спину, 5–6 – в. п. Теж саме помінявши руки. Середній темп.
3. В. п. – о. с. – руки вздовж тулуба, дивитися вперед. 1–2 – нахил голови вправо, 3–4 – в. п. 5–6 – в ліво, 7–8 – в. п. Темп повільний.

#### ***Орієнтовний комплекс вправ на заняттях із фізичного виховання з елементами хортингу.***

##### ***I. Підготовча частина заняття.***

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

*Загальноорозвиваючі вправи на місці:*

1. В. п. – о. с. – руки на пояс. 1–4 – кругові рухи головою вліво, 5–8 – вправо. Виконати 4 рази.
2. В. п. – о. с. – зігнути руки до плечей. 1–4 – кругові рухи руками вперед, 5–8 – назад. Виконати 4 рази.
3. В. п. – о. с. – руки вперед. 1–4 – кругові рухи прямими руками вперед, 5–8 – назад. Виконати 4 рази.
4. В. п. – о. с. – руки на пояс. 1–4 – круговий рух тулубом вправо, 5–8 – вліво. Виконати 4 рази.
5. В. п. – о. с. – ноги нарізно. 1–2 – пружні нахили до правої ноги, 3–4 – до лівої, 5–6 – до середини, 7–8 в. п. Виконати 4 рази.
6. В. п. – о. с. – ноги нарізно, руки за голову. 1–2 – нахил вправо, 3–4 – вліво, 5–6 – нахил вперед, 7–8 – в. п. Виконати 4 рази.
7. В. п. – о. с. – руки вперед. 1–2 – мах правою, 3 – 4 – лівою ногою. Виконати 4 рази.
8. В. п. – о. с. 1–2 – упор присів, 3–4 – упор лежачи, 5–6 – упор присів, 7–8 – в. п. Виконати 8 разів.
9. В. п. – о. с. – руки на поясі. Стрибки на двох ногах на місці. Виконати 20 стрибків.

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

II. *Основна частина заняття.* Акробатика. Підготовчі вправи:

1. В. п. – сід ноги нарізно. 1–3 – нахил до правої ноги, 4–5 – лівою ноги вперед, 6–8 – в. п. Виконати 8 разів.
2. В. п. – сід ноги під кутом, 1–2 – зігнувши ноги, 3–8 – статичне тримання, 9–10 – в. п. Виконати 4 рази.
3. В. п. – лежачи на спині, 1–3 – підняти ноги зігнуті в коліна, 4–6 – підтягнути до грудей, 7–8 – в. п. Виконати 6 разів.
4. В. п. – лежачи на спині, 1–3 – підняти ноги, 4–7 – тримати, 8 – в. п. Виконати 6 разів.
5. В. п. – лежачи на животі, 1–2 – прогнутися, 3–4 – підняти праву руку, 5–6 – ліву ногу, 7–8 – підняти ліву руку, 9–10 – праву ногу, 11–12 – в. п. Виконати 6 разів.
6. В. п. – лежачи на животі, 1–2 – підняти руки та ноги, 3–4 – прогнутися в спині, 5–6 – в. п. Виконати 6 разів.
7. В. п. – лежачи на животі, 1–4 – руками взятися за ноги човником, 5–6 – в. п. Виконати – 8-10 разів.
8. Перекид уперед із упору присів в упор присів.

*Юнаки:* 1. Довгий перекид із 3 (кроків): а) з місця через мат у ширину. В. п. стійка плавця; б) довгий перекид з 3 (кроків). 2. Силкові елементи гімнастики за допомогою лазіння по линві.

*Дівчата:* 1. Стійка на лопатках, підлозі – шпагат, рівновага (2 – дівчатка працюють індивідуально за станом свого розвитку по картці). 2. Вправи з гантелями [2].

#### **Висновки.**

1. Регулярні заняття фізичними вправами з елементами хортингу – могутній засіб зміцнення здоров'я, попередження багатьох захворювань, підвищення стійкості організму студента.
2. Заняття з фізичного виховання з використанням фізичних вправ із хортингу, сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави та загальному покращенню стану організму студентів і мотивацію їх на здоровий спосіб життя.
3. Впровадження фізичних вправ із хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної працездатності та продуктивності праці.

**Перспективи подальших розвідок** передбачають систематичне впровадження фізичних вправ із елементами хортингу на заняттях фізичного виховання, що дозволить значно підняти прикладну дієвість фізичного виховання студентів і в кінцевому результаті підвищити якість підготовки висококваліфікованих спеціалістів, зокрема в медичних вищих навчальних закладах.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Вправи хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua>. – Назва з екрана.
2. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Загальнорозвиваючі вправи з хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [hortingsport.at.ua](http://hortingsport.at.ua). – Назва з екрана.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Основне завдання хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sapsan.kiev.ua>. – Назва з екрана.
4. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посібник / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

#### **REFERENCES**

1. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
2. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Zahalnorozvyvaiuchi vpravy z khortynhy* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. General developmental exercises horting]. Retrieved from [hortingsport.at.ua](http://hortingsport.at.ua).
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Osnovne zavdannia khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. The main objective Horting]. Retrieved from <http://sapsan.kiev.ua>.
4. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

**Лариса Пустолякова, Володимир Марков.**

**Використання загальнорозвиваючих вправ із елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих медичних навчальних закладах.**

В статті висвітлені питання щодо оволодіння загальнорозвивальних вправ із елементами хортингу зі студентами на заняттях фізичного виховання у медичних навчальних закладах. Описані фізичні вправи: на дихання, які підвищують працездатність і вправи для поліпшення мозкового кровообігу. Звернено увагу на напрями хортингу: оздоровчий напрямок для дітей, дорослих і людей похилого віку; спортивне спрямування; професійна ліга хортингу; самооборона для чоловіків і жінок; прикладний хортинг для силових структур; традиційний хортинг: культурна спадщина, філософія, базова техніка та форми хортингу. Зроблено висновки, що заняття з фізичного виховання з використанням фізичних вправ із хортингу, сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави та загальному покращенню стану організму студентів і мотивацію їх на здоровий спосіб життя. Впровадження фізичних вправ із хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної працездатності та продуктивності праці.

**Ключові слова:** хортинг, студенти, фізичні вправи, фізичне виховання, фізичні якості, медичні вузи, зміцнення здоров'я, здоровий спосіб життя, мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Larysa Pustolyakova.**

National Bohomolets Medical University (Tarasa Shevchenka Avenue 13, Kyiv, Ukraine).

**Volodymyr Markov.**

Kyiv State Institute of Decorative and Applied Arts and Design (Kikvidze Str. 32, Kyiv, Ukraine).

***The use of general exercises with elements Horting the classroom physical education in higher educational institutions.***

*The article highlights the issue of mastering the exercises with elements zahalnorozvyvalnyh Horting with students in the classroom physical education in medical schools. Described exercise: the breath that enhance the performance and exercise to improve cerebral circulation. Attention is paid to Horting areas: wellness area for children, adults and seniors; sports direction; Horting professional league; Self Defense for women and men; Horting applied for power structures; Horting traditional, cultural heritage, philosophy, basic technique and form Horting. The conclusion is that physical education classes with the use of Horting exercise, contribute to the musculoskeletal system, the formation of correct posture and improve the overall condition of the body of students and motivate them to a healthy lifestyle. Implementation of Horting exercise in the classroom physical education in higher education creates conditions for shortening the professional adaptation, improvement of professional skills, achieving high employability and productivity.*

**Key words:** Horting, students, exercise, physical education, physical qualities, medical schools, health promotion, healthy lifestyle, motivation to sports and recreation activities.

**Лариса Пустолякова, Владимир Марков.**

***Использование общеразвивающих упражнений с элементами хортингу на занятиях физического воспитания в высших медицинских учебных заведениях.***

*В статье освещены вопросы овладения общеразвивающих упражнений с элементами хортинга со студентами на занятиях физического воспитания в медицинских учебных заведениях. Описанные физические упражнения: на дыхание, которые повышают работоспособность и упражнения для улучшения мозгового кровообращения. Обращено внимание на направления хортинга: оздоровительное направление для детей, взрослых и пожилых людей; спортивное направление; профессиональная лига хортинга; самооборона для мужчин и женщин; прикладной хортинг для силовых структур; традиционный хортинг: культурное наследие, философия, базовая техника и формы хортинга. Сделаны выводы, что занятия по физическому воспитанию с использованием физических упражнений с хортинга, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и общему улучшению состояния организма студентов и мотивацию их на здоровый образ жизни. Внедрение физических упражнений с хортинга на занятиях физического воспитания в высших учебных заведениях создает предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой профессиональной трудоспособности и производительности труда.*

**Ключевые слова:** хортинг, студенты, физические упражнения, физическое воспитание, физические качества, медицинские вузы, укрепления здоровья, здоровый образ жизни, мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности.

**ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ  
ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ:  
„ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я“, „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА“,  
„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“ ТА „ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ“**

УДК 796.85 (477):(091:71)

*Микола Зубалій,  
Ірина Білоцерківець,  
м. Київ*

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ШВИДКОСТІ  
У ХОРТИНГІСТІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

**Постановка проблеми.** Вивчення літератури (В. Г. Ареф'єв, І. Д. Глазирін, Е. А. Єрьоменко, В. М. Заціорський, Т. Ю. Круцевич, В. Ф. Новосельський, Б. Ф. Сермєєв, С. О. Сичов, Б. М. Шиян та ін.) засвідчує, що фізичними якостями прийнято називати окремі якісні сторони рухових задатків хортингіста або певні функціональні властивості його організму, які визначають можливості та успішність виконання ним тієї чи іншої рухової діяльності. Фізичні якості характеризують фізичний розвиток хортингіста та його здібності до рухової діяльності. Рівні розвитку фізичних якостей визначаються насамперед функціональними (фізіологічними) можливостями органів і систем організму та психічними факторами, зокрема вольовими якостями. В даному випадку, вольові якості визначають наскільки хортингіст може використовувати функціональні можливості свого організму в процесі рухової діяльності.

У теорії і методиці фізичного виховання виділяються такі основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Проміжними комплексними якостями є силова витривалість, швидкісна витривалість, стрибучість, швидкісно-силові якості та інші, що є сполученням названих вище основних якостей. Поняття „фізичні якості“ об'єднує ті сторони моторики учня, які проявляються в однакових параметрах рухів; вони вимірюються однаковими способами; мають аналогічні фізіологічні та біохімічні механізми, вимагають проявів подібних властивостей психіки [3; 4, с. 462]. Тобто фізичні якості в будь-якій руховій діяльності проявляються не як ізольовані функціональні властивості окремих автономних органів і систем, а як специфічні функції цілісного організму людини.

Існують відмінності між термінами виховання та розвитком фізичних якостей. Розвиток – це процес їх зміни в ході життя людини. Виховання – педагогічний процес управління, впливу на розвиток із метою його зміни в потрібному нам напрямі. ... Фізичні якості – це сукупність властивостей організму, що забезпечують йому можливість здійснювати активну рухову діяльність. Природньо, що, якщо ці можливості цілеспрямовано розвивати, то вони підвищуються. Розвиток фізичних якостей – це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність. Всі ці якості відображають різні сторони рухової функції й тому вельми неоднорідні за психофізіологічними механізмами прояву, а також за особливостями складу тих рухових дій, для яких вони мають провідне значення. Фізичні якості пов'язані між собою та впливають на розвиток одна одної. ... У хортингіста всі фізичні якості повинні бути достатньо розвиненими. Методика хортингу передбачає вдосконалення п'яти основних фізичних якостей людини: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості [4, с. 462–463].

**Мета статті** – дослідження особливостей розвитку сили та швидкості в хортингістів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Виклад основного матеріалу.** Науковці М. М. Булатова, Т. Ю. Круцевич, Л. В. Волков, М. М. Линець, В. М. Платонов та інші зазначають, що між фізичними якостями існує складний взаємозв'язок, який змінюється залежно від віку й рівня фізичної підготовленості людини. Найтісніший позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями припадає на дитячий та підлітковий вік. Із досягненням статевої зрілості він знижується, а при повному біологічному розвитку може набувати негативного характеру. Особливості взаємозв'язку між фізичними якостями також залежать від рівня фізичної підготовленості учнів. Тобто, чим нижчий рівень

розвитку фізичних якостей, тим тісніший зв'язок між ними, і навпаки, чим вищий рівень розвитку фізичних якостей, тим слабкіші позитивні взаємозв'язки між ними. Проте прямої залежності між загальним рівнем розвитку фізичних якостей і результативністю в специфічних видах рухової діяльності не існує. Саме цим і обґрунтовується наявність системи спеціальної фізичної підготовки у різних видах спортивної діяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки [7], яка згідно з навчальною програмою з фізичної культури вивчається в старших класах загальноосвітніх навчальних закладів.

У теорії і методиці фізичного виховання та спортивній літературі [1; 7] явище взаємозв'язку між фізичними якостями називається перенесенням. У практиці розрізняють три види перенесення фізичних якостей. Перший вид характеризується позитивною або негативною взаємодією фізичних якостей між собою. Наприклад, розвиток у хортингістів загальної витривалості (у певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, яка також позитивно впливає на приріст сили м'язів; під час розвитку гнучкості збільшується не тільки рухливість у суглобах, а й розвивається сила м'язів, які піддаються розтягуванню [1]; на початкових етапах тренувань зростання сили позитивно впливає на розвиток у хортингістів швидкості в циклічних фізичних вправах. У той же час у хортингістів високої кваліфікації спостерігається й зворотний зв'язок, тобто приріст сили у результаті регулярних тренувань із обтяженнями може негативно позначитися на швидкості бігу. Ще яскравіше проявляється зворотний зв'язок між максимальною силою та загальною витривалістю під час виконання тривалої м'язової роботи помірної інтенсивності [7].

Другий вид перенесення впливу одних фізичних якостей на інші полягає в тому, що певна фізична якість, розвинута за допомогою одних фізичних вправ, позитивно позначається на виконанні інших фізичних вправ, виробничих і побутових дій. Наприклад, розвинута витривалість хортингістів у бігу на довгі дистанції сприяє покращенню результатів у лижних гонках; завдяки заняттям спортивною гімнастикою досягаються високі результати в стрибках у висоту з жердиною; розвинута сила за допомогою фізичних вправ із обтяженнями сприяє покращенню результатів у штовханні ядра, метанні диска та молота; заняття художньою гімнастикою допомагають досягти високих результатів у спортивних танцях і фігурному катанні на ковзанах. Знання розглянутих вище прикладів перенесення впливу занять фізичними вправами допомагає вчителю фізичної культури, керівникові спортивної секції з хортингу та фізкультурного гуртка скласти оптимальну програму розвитку для хортингістів різних фізичних якостей. Ці фізичні якості являються хорошими передумовами досягнення високих результатів із хортингу, що культивується в загальноосвітніх школах і позашкільних навчальних закладах спортивного профілю.

Третій вид перенесення впливу різних фізичних якостей на інші називається перехресним. Його сутність полягає в тому, що розвиток групи м'язів однієї частини тіла може переноситися на розвиток не тренуваної його частини. Наприклад, розвиток у хортингіста витривалості тренуваної ноги майже на половину може переноситися на розвиток нетренуваної; при тривалому тренуванні будь-якої однієї частини тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричної нетренуваної сторони. Проте, з підвищенням тренуваності організму хортингістів старших класів й збільшенням тривалості занять фізичними вправами ефект перенесення впливу розвитку однієї фізичної якості на розвиток іншої знижується. Але давно відомо, що високий рівень фізичної підготовленості видатних хортингістів, досягнутий у процесі спеціалізованих тренувань із хортингу, має досить широке позитивне перенесення. Воно значною мірою сприяє також досягненню високих результатів на виробництві, в побутовій сфері та інших видах рухової діяльності [7]. Ці приклади перенесення одних фізичних якостей на інші, однієї групи м'язів на іншу та багаторічний досвід занять хортингістів старших класів фізичними вправами дає достатньо підстав стверджувати, що між основними фізичними якостями є складний взаємозв'язок, котрий змінюється в залежності від рівня фізичної підготовленості й віку хортингістів, які цілеспрямовано розвивають у себе основні фізичні якості під час регулярних занять руховою діяльністю в школі, домашніх умовах і за місцем проживання.

Основні фізичні якості, що характеризують фізичний розвиток хортингіста та його здібності до рухової діяльності, можна охарактеризувати певними ознаками. Наприклад, фізична

якість сила визначається як здатність хортингіста долати певний зовнішній опір або протидіяти йому м'язовими напруженнями. Визначальною особливістю розвитку цієї фізичної якості в хортингістів є використання на тренувальних заняттях великих силових напружень. Існує декілька способів створення максимальних силових напружень під час тренувань, а саме: повторне піднімання незначної ваги до втоми; піднімання такої ж ваги з максимальною швидкістю; піднімання максимальної ваги. Регулярні тренування цими способами сприяють розвитку в хортингістів м'язової сили, яка їм необхідна під час проведення спортивних змагань із хортингу.

За специфічністю прояву м'язової сили її характеризують як абсолютну та відносну силу, за режимами проявів визначають як динамічну та статичну силу, а за характером зусиль – як вибухову, швидкісну, повільну силу та силову витривалість. Результати досліджень Л. В. Волкова, І. Д. Глазиріна, В. Д. Ярової [3] засвідчують, що найбільш інтенсивний приріст м'язової сили спостерігається в юнаків у період із 14 до 17 років. Наприклад, якщо в період із 10 до 14 років сила м'язів-згиначів тулуба зростає у підлітків на 15 кг, то з 14 до 17 років у хортингістів-старшокласників – на 26 кг, а якщо сила м'язів гомілки зростає в період від 10 до 14 років лише на 5 кг, то з 14 до 17 років – на 17 кг.

У практиці тренувальних занять хортингістів старших класів також використовують спеціальні силові вправи: із зовнішнім опором і з обтяженням. У першому випадку використовують, як правило, вагу предметів, протидію партнера, опір зовнішнього середовища (наприклад, біг по глибокому піску) тощо; в другому – вагу власного тіла, наприклад, під час підтягування на високій перекладині; згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Розвитку силових можливостей хортингістів також сприяють заняття важкою атлетикою, штовхання ядра, метання диска, підтягування на високій перекладині, присідання з вагою, вправи з гантелями тощо. При цьому необхідно пам'ятати, що силові вправи дають ефект лише тоді, коли їх виконують до вираженої втоми, а між виконанням вправ певний час відпочивають.

Для розвитку сили в хортингістів старших класів застосовуються різноманітні фізичні вправи, це, насамперед, вправи з зовнішнім супротивом, самосупротивом, вправи з подоланням ваги свого тіла та статичні (ізометричні) вправи. Фізичні вправи з зовнішнім супротивом включають піднімання й перенесення ваги, подолання протидії партнера, подолання супротиву пружних предметів (пружин, гумової стрічки, еспандера), подолання супротиву зовнішнього середовища (біг по піску, по воді, по глибокому снігу тощо). Фізичні вправи, зв'язані з подоланням ваги свого тіла, включають підтягування у висі на високій перекладині, піднімання ніг, згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Фізичні вправи з самосупротивом передбачають напруження одної або декількох груп м'язів, пов'язаних із протидією м'язів антагоністів, у результаті якої тіло хортингіста залишається нерухомим. Застосування статичних фізичних вправ передбачає максимальну напругу м'язів протягом 5–6 с., який урівнюється з яким-небудь зовнішнім супротивом, що є значно вищим за прикладену м'язову силу й тому тіло також не міняє свого положення. Найефективнішими для хортингістів-старшокласників із приведених вище видів є фізичні вправи із зовнішнім супротивом і вправи з подоланням ваги свого тіла. Практика їх застосування засвідчує, що для розвитку сили у хортингістів старших класів потрібні значні напруження м'язів, тому що при малих напруженнях сила не розвивається. Розвивати силу необхідно й для розвитку швидкості, витривалості й швидкісно-силових якостей.

Основними методами розвитку в хортингістів старших класів сили є повторний метод, метод динамічних і максимальних зусиль. Повторний метод передбачає застосування такої середньої ваги, при якій фізичні вправи можна повторювати підряд десять-дванадцять і більше разів. І як тільки хортингіст починає виконувати вправу велику кількість разів, то її необхідно ускладнити настільки, щоб із цією ж вагою можна було виконувати вправу тільки чотири-сім разів або взяти для тренування більшу вагу. Метод динамічних зусиль передбачає виконання фізичних вправ із застосуванням обтяжень неграничної ваги. При цьому вправи виконуються з максимально можливою швидкістю, з повною амплітудою рухів. Таке тренування найкраще застосовувати з хортингістами старших класів. Воно розвиває в них здібності до значної напруги мускулатури, яка характерна для виконання таких швидкісно-силових рухів, як під час бігу на коротку дистанцію, виконання стрибків у довжину й висоту з розбігу, метання м'яча, гранати тощо. Метод максимальних зусиль передбачає застосування обтяжень граничної або близької до граничної ваги. При цьому фізичні вправи виконуються тільки один-два, максимум



три рази. Підняття великої ваги дає найкращі результати щодо розвитку сили, що досягаються за короткий проміжок часу, але це викликає велике навантаження на всі системи організму. Тому застосовувати цей метод можна лише на заняттях із хортингістами, які мають хорошу фізичну підготовленість та досвід тренувань із розвитку силових якостей.

На заняттях із хортингістами старших класів слід застосовувати силові вправи на всі групи м'язів: розгиначі й згиначі хребетного стовпа, розгиначі рук і ніг, великі грудні та інші м'язи. Велику увагу необхідно звертати на тренування м'язів черевного пресу. Для цього найкраще застосовувати такі види фізичних вправ: піднімання ніг при фіксованому тулубі; піднімання тулуба при фіксованих ногах; нахили й скручування корпусу тіла. Остання вправа ефективна для укріплення косих м'язів живота. Перші два види вправ найкраще виконувати хортингісту за допомогою партнера. На заняттях різними видами спорту доцільно застосовувати такі типи силових вправ: не специфічні фізичні вправи для даного виду спорту, які сприяють загальному різнобічному розвитку тіла (наприклад, для хортингістів – вправи з гантелями, гирями); фізичні вправи для розвитку м'язів, що несуть основне навантаження в даному виді спорту (наприклад, у хортингістів – вправи для ніг і рук); фізичні вправи близькі за формою руху до техніки з даного виду спорту; фізичні вправи, що сприяють укріпленню м'язів і зв'язок, що найчастіше травмуються на тренувальних заняттях із даного виду спорту. Під час виконання фізичних вправ на розвиток сили слід навчити хортингістів умінь розслабляти всі м'язи. Це необхідно для зниження напруги на всі або на певну групу м'язів. Для цього застосовують у стані спокою різного роду „струшування“, махи різними частинами тіла, дихальні вправи тощо.

Фізична якість швидкість характеризується як здатність хортингіста старшого класу здійснювати рухові дії у мінімальний для даних умов відрізок часу. Вона є основною руховою якістю в багатьох видах спортивної діяльності хортингістів різної підготовленості. Максимальна швидкість, яку можуть проявити хортингісти в будь-якому русі, залежить від багатьох факторів: сили, гнучкості, володіння технікою бігу тощо. Тому формування швидкості руху тісно пов'язане з розвитком у хортингістів старших класів інших фізичних якостей та вдосконаленням техніки виконання фізичних вправ на швидкість, які застосовуються під час тренувальних занять і спортивних змагань із хортингу.

Оцінюючи прояви в хортингіста швидкості, вирізняють латентний час рухової реакції, швидкість окремого руху, швидкість як необхідну характеристику темпу рухів. Проведені дослідження [2; 3] показують, що найбільше покращення результатів бігу на 100 м спостерігається в хортингістів 11–14 років і ці показники зростають у середньому на 0,72 с. У період із 16 до 17 років ці показники збільшуються всього лише на 0,1 с. Тобто, в період із 16 до 17 років зростання швидкісних якостей у хортингістів старших класів уповільнюється. А найбільші темпи розвитку швидкості спостерігаються у хлопців 9–10 років. Тому для тренування в них цієї якості застосовують бігові вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю. Це, насамперед, біг із низького старту на короткі дистанції (10, 20, 30, 60 м), біг із прискоренням; плавання на короткі дистанції (до 25 м), швидка їзда на велосипеді (100, 200, 500 м), стрибки у висоту й довжину з розбігу тощо. Під час розвитку швидкості провідним є метод повторної вправи з максимальною інтенсивністю. Основна тенденція в усіх випадках виконання цієї вправи є прагнення хортингістів перевищити на тренувальному занятті свою максимальну швидкість. Цьому завданню підпорядковуються всі характеристики цього методу (довжина бігової дистанції, інтенсивність виконання фізичних вправ, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ та інше).

Для розвитку в хортингістів старших класів швидкості поширеним є також повторний метод, який у старших класах значно ускладнюється. Суть цього методу полягає в повторному, значно швидшому реагуванні на раптовий сигнал під час змагань або на зміну навколишньої ситуації. Наприклад, повторне виконання низького старту в бігу на коротку дистанцію, зміна напрямку руху за сигналом учителя фізичної культури, керівника спортивної секції з хортингу та виконання інших простих вправ із максимальною швидкістю й миттєвими відповідними рухами на несподівані сигнали. Для виконання цих вправ необхідно завчасно добре вивчити техніку рухів, щоб вона не відволікала увагу хортингістів. У подальшому виконання повторних вправ стабілізує швидкість реакції та й вона

поліпшується за цих умов із значною трудністю. У випадку, коли швидкість має особливо велике значення, для її вдосконалення можна використовувати методика аналітичного підходу. Вона зводиться до роздільного вдосконалення швидкості реакції у полегшених умовах і швидкості наступних рухів. Наприклад, під час виконання низького старту в легкоатлетичному бігу на коротку дистанцію час реакції через трудність виконання початку старту певним чином розтягується. Це пов'язано з тим, що на руки спринтера давить значна вага тіла й тому йому швидко зняти їх із опори важко. В цих випадках корисно вправлятися у швидкості реакції на стартовий сигнал, наприклад, у положенні високого старту з опорою руками на який-небудь предмет і окремо без стартового сигналу тренуватися в швидкості виконання перших кроків. Практика засвідчує, що використання подібного аналітичного підходу на заняттях дає хороші результати у розвитку в хортингістів швидкості.

Сенсомоторна методика розвитку швидкості реакції основана на тісному зв'язку між швидкістю реакції та здатністю розрізняти невеликі інтервали часу, порядку десятих долей секунди. Хортингісти, які гарно сприймають мікроінтервали часу, відрізняються, як правило, високою швидкістю реакції. Методика в даному випадку спрямована на те, щоб розвинути в них здатність точного сприйняття часу та з допомогою цього підвищити швидкість реагування на сигнал. За цією методикою бігові вправи виконуються в три етапи: на першому етапі хортингісти виконують, наприклад п'ятиметровий стартовий ривок, намагаючись реагувати на сигнал із максимальною швидкістю. Після кожної спроби вчитель фізичної культури повідомляє показаний час. На другому етапі реакція та наступні рухи також виконуються з найбільшою швидкістю. Але вчитель запитує в хортингістів, за який час вони, на їхню думку, виконали стартовий ривок. Після цього їм повідомляється дійсний час і аналізується динаміка показаних результатів. Багаторазове співставлення своїх відчуттів часу з фактично показаним результатом удосконалює точність сприйняття часу. На третьому етапі хортингістам пропонується виконати бігові завдання з різною, завчасно обумовленою швидкістю. В результаті вони поступово навчаються вільному керуванню швидкістю реакції під час тренувальних занять хортингом.

У процесі розвитку в хортингістів швидкості вчитель фізичної культури, керівник спортивної секції мають звертати увагу на всебічне підвищення функціональних можливостей їхнього організму, які визначають швидкісні характеристики у різних видах рухової діяльності. Адже, максимальна швидкість, яку хортингісти можуть проявити в будь-якому русі, залежить не тільки від розвитку в них швидкості, але й від рівня динамічної сили, гнучкості, володіння технікою бігу тощо. Тому розвиток швидкості має тісно пов'язуватися з розвитком інших фізичних якостей та вдосконаленням техніки виконання бігових вправ. У якості засобів розвитку швидкості рухів на уроках фізичної культури, заняттях спортивних секцій з хортингу необхідно використовувати швидкісні вправи, які можна виконувати з максимальною швидкістю. Вони мають відповідати таким вимогам: техніка швидкісних вправ має бути такою, щоб їх можна було виконувати з найбільшою швидкістю; ці швидкісні вправи мають бути настільки добре засвоєні хортингістами, щоб під час бігу їхні основні вольові зусилля були спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання вправ; їх тривалість має бути такою, щоб до кінця виконання бігу швидкість не знижувалася внаслідок втоми хортингістів. При застосуванні цих бігових вправ у школах учителі фізичної культури та керівники спортивних секцій з хортингу мають пам'ятати, що виконання швидкісних вправ відноситься до роботи максимальної потужності, тривалість якої не перевищує навіть у висококваліфікованих хортингістів 20–22 с.

Таким чином, для розвитку в хортингістів старших класів сили та швидкості на уроках фізичної культури та заняттях спортивних секцій з хортингу можна широко застосовувати методи повторно-прогресуючих і перемінних вправ. Основною спрямованістю цих методів є прагнення перевищити на тренувальних заняттях із хортингу свою максимальну швидкість і силу. Цьому підпорядковуються всі характеристики цих методів. Довжина дистанції та тривалість виконання вправ вибираються такими, щоб швидкість руху не знижувалася до кінця виконання спроби. При цьому рухи виконуються з максимальною швидкістю та силою й хортингісти в кожній спробі прагнуть показати, як правило, найкращі для себе результати. Інтервали відпочинку між забігами робляться

такими, щоб забезпечити відносно повне відновлення сил. Після відпочинку швидкості рухів хортингістів не повинні знижуватися від повторення до повторення забігів. Велике стимулююче значення для прояву швидкості має також використання на уроках фізичної культури та заняттях спортивних секцій з хортингу ігрового та змагального методів. Застосування різних видів змагань, як правило, викликає значний емоційний підйом, змушує хортингістів проявляти великі вольові зусилля, які приводять до покращення особистих спортивних результатів. Крім того, такі змагання дозволяють визначити рівні швидкісної підготовленості та силу хортингістів на даному етапі навчальних занять на уроках фізичної культури, в спортивних секціях із хортингу.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша розвідка буде присвячена дослідженню в хортингістів старших класів основних фізичних якостей: витривалості, гнучкості та спритності.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Богданов Г. П. Руководство физическим воспитанием школьников : пособ. для руковод. школ / Г. П. Богданов. – М. : Просвещение, 1972. – 143 с.
3. Глазирін І. Д. Розвиток та виховання фізичних якостей у юнаків-старшокласників : метод. посіб. для вчителів фізичної культури та студ. факульт. фізичної культури / І. Д. Глазирін, В. Д. Ярова. – Черкаси : Черкаський ОПОПП, 2001. – 53 с.
4. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Зубалій М. Д. Фізичне виховання учнів 10–11 класів : навч. посіб. / М. Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.
6. Сермеев Б. В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б. В. Сермеев. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 62 с.
7. Теория и методика физического воспитания. В 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. Общие основы теории и методики физического воспитания. Т. 1. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

### **REFERENCES**

1. Alter, J. (2001). *Nauka o gibkosti* [The science of flexibility]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
2. Bohdanov, G. P. (1972). *Rukovodstvo fisicheskim vospitaniem shkolknikov: posobiie dlia rukovoditelei shkol* [Guidance of physical education of schoolchildren: a manual for school administration]. Moscow: Prosveshcheniie.
3. Hlazyrin, I. D. & Yarova, V. D. (2001). *Rozvytok ta vykhovannia fizychnykh yakosteï u yunakiv-starshoklasnykiv: metodychni posibnyk dlia vchyteliv fizychnoi kultury ta studentiv fakultetiv fizychnoi kultury* [Development and education of physical qualities in boys-senior pupils: a methodical manual for physical culture teachers and students of physical culture specialties]. Cherkasy: Cherkaskyi OIPOP.
4. Yeriomenko, E. A. (2014). *Hortynng – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Zubalii, M. D. (2008). *Fizychnne vykhovannia uchniv 10–11 klasiv* [Physical education of 10–11 forms pupils]. Kyiv.
6. Sermeiev, B. V. (1970). *Sportsmenam o vospitanii gibkosti* [For sportsmen about education of flexibility]. Moscow: Fizkultura i sport.
7. Krutsevych, T. Yu. (Ed.). *Teoriia i metodyka fizicheskogo vospitaniia. T. 1. Obshchiie osnovy teorii i metodiki fizicheskoho vospitaniia* [Theory and methods of physical education. Vol. 1. General principles of theory and methods of physical education]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
8. Shyian, B. M. (2001). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Chast. 1* [Theory and methods of physical education of schoolchildren. Part. 1]. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan.

**Микола Зубалій, Ірина Білоцерківець.**

***Особливості розвитку сили та швидкості у хортингістів старших класів.***

*У статті розкриваються особливості розвитку основних фізичних якостей у хортингістів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. Ці фізичні якості характеризують фізичний розвиток хортингістів і їхні здібності до рухової активності в процесі занять хортингом. Кожна фізична якість також характеризується певними ознаками. Наприклад, фізична якість сила визначається як здатність хортингіста долати зовнішній опір або протидіяти йому м'язовими напруженнями. Головною особливістю розвитку цієї фізичної якості в хортингістів є використання на тренувальних заняттях великих силових напружень. Фізична якість швидкість характеризується як здатність хортингіста здійснювати рухові дії у мінімальний для даних умов відрізок часу. Усі фізичні якості проявляються у руховій діяльності хортингістів старших класів не як ізольовані функціональні властивості окремих органів і систем, а як специфічні функції цілісного організму.*

**Ключові слова:** *основні фізичні якості, хортингісти, сила, швидкість, рухова діяльність, функціональні властивості, фізична підготовленість, фізичний розвиток, параметри рухів, тренувальна діяльність.*

**Mykola Zubalii, Iryna Bilotserkivets.**

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

***Peculiarities of Development of Strength and Speed in Senior Horting Sportsmen.***

*In the article, the peculiarities of development of the main physical qualities in horting sportsmen-senior students of general education institutions are described. These physical qualities determine the physical development of horting sportsmen and their abilities of motion activity in the process of horting training. Each physical quality has its own features. For example, the physical quality strength is defined as the ability of a horting sportsman to overcome the exterior resistance or counteract by muscles tensions. The main peculiarity of this physical quality in horting sportsmen is using of great strength tensions during trainings. The physical quality speed is determined as the ability of a horting sportsman to perform motion acts in a minimal for certain conditions interval of time. Formation of motion speed is closely connected with development of other physical qualities and improvement of techniques of performing speed exercises used while trainings and sport competitions. All the physical qualities are reflected in motion activity of horting sportsmen of high school not as isolated functional properties of certain organs and systems, but as the specific functions of the whole organism.*

**Key words:** *main physical qualities, horting sportsmen, strength, speed, motion activity, functional properties, physical preparedness, physical development, motion parameters, training activity.*

**Николай Зубалий, Ирина Белоцерковец.**

***Особенности развития силы и скорости у хортингистов старших классов.***

*В статье раскрываются особенности развития основных физических качеств в хортингистов старших классов общеобразовательных учебных заведений. Эти физические качества характеризуют физическое развитие хортингистов и их способности к двигательной активности в процессе занятий хортингом. Каждое физическое качество также характеризуется определенными признаками. Например, физическое качество сила определяется как способность хортингиста преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать мышечными напряжениями. Главной особенностью развития этого физического качества у хортингистов является использование на тренировочных занятиях больших силовых напряжений. Физическое качество скорость характеризуется как способность хортингиста совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Все физические качества проявляются в двигательной деятельности хортингистов старших классов не как изолированные функциональные свойства отдельных органов и систем, а как специфические функции целостного организма.*

**Ключевые слова:** *основные физические качества, хортингисты, сила, скорость, двигательная деятельность, функциональные возможности, физическая подготовленность, физическое развитие, параметры движений, тренировочная деятельность.*

УДК 343.85:34381:796.85

Марія Микитенко,  
м. Біла Церква

**ВИХОВАННЯ ТА РЕСОЦІАЛІЗАЦІЯ НЕПОВНОЛІТНІХ ПРАВОПОРУШНИКІВ  
(НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)**

**Постановка проблеми.** Скоєння протиправних дій неповнолітніми особами – це загальна проблема всіх країн світу, незалежно від рівня їх розвитку, оскільки призводить до фатальних наслідків: зростання злочинності, насильства, виснаження людських, природних і фінансових ресурсів, які могли б бути використані для соціально-економічного розвитку держави. В Україні функцію перевиховання неповнолітнього правопорушника покладено на співробітників служби пробації. Позитивний результат виконання поставлених завдань багато в чому залежить від плідної взаємодії різних соціальних інститутів України, використання досліджених науковцями й перевірених у практичній діяльності форм і методів виховання та ресоціалізації. Відповідно до Закону України „Про пробацію“ одним із завдань служби пробації є реалізація пробаційних програм щодо осіб звільнених від відбування покарання з випробуванням. Зокрема, особлива увага в Законі приділяється неповнолітнім, їх вихованню та ресоціалізації [1]. Пробаційні програми, на сьогодні, знаходяться на стадії розробки, потребуючи дослідження та наукового обґрунтування напрямів їх створення.

Теоретичним підґрунтям стали дослідження зарубіжних і вітчизняних учених. Розробкою методів і форм подолання негативних проявів у поведінці підлітків, обґрунтовуючі причини та умови, що сприяють появі протиправної поведінки займалися вчені США та Європи (А. Адлер, Р. Бернс, Д. Брунер, Е. Дюркгейм, К. Леонгард, Ч. Ломброзо, А. Маслоу, Р. Мертон, Д. Міллер, О. Райх, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні, У. Шелдон та ін.). У своїх творах видатні педагоги П. Блонський, А. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський, С. Шацький та ін. багато уваги приділяли цій проблемі та описали різноманітні методики. В. Виноградова-Бондаренко присвятила свою роботу історії питання виховання „важких“ підлітків. Соціально-педагогічну сторону профілактики правопорушень досліджували М. Калиняк, О. Лазаренка, Т. Федорченко, В. Фіцула. Проблемам організації виховної роботи з неповнолітніми засудженими до покарань не пов'язаних із позбавленням волі, розглядаються в роботах С. Замули, І. Парфанович. Видатний науковець сучасності В. Оржеховська стверджує, що одним із ефективних шляхів формування сучасної особистості – це реалізація завдань превентивного виховання, комплексний вплив на фізичний, соціальний, психічний і духовний розвиток особистості, нівелювання або зменшення впливу на неповнолітніх негативних чинників соціального оточення, просоціальної поведінки дітей та молоді, навичок відповідальності, формування позитивного бачення життя. Цієї думки притримується й Е. Єрьоменко. Він розкрив філософські аспекти виховної системи дітей на засадах хортингу – українського національного виду спорту [3, с. 604-646].

**Мета статті** – на прикладі хортингу обґрунтувати ефективність засобу виховання та ресоціалізації неповнолітніх правопорушників.

**Основний зміст дослідження.** Було встановлено, що офіційно хортинг зафіксовано на законодавчому рівні наказом № 3000 від 21.08.2009 р. Всеукраїнська громадська організація „Українська Федерація Хортингу“ входить до складу Міжнародної спортивної організації „Всесвітня організація Хортингу“ та до складу „Європейської Федерації Хортингу“. Питання виникнення хортингу як національного українського виду спорту, пов'язане з розвитком і ускладненням суспільних відносин, завдяки технічному прогресу. Термін „хортинг“ походить від назви славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка в історії нашої країни відіграла прогресивну роль. Він позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій.

В історії життя кожної людини, цінності – є основою формування світогляду. Величезний, а іноді й визначальний вплив на формування систем цінностей підростаючого покоління має культура, традиції, релігійні переконання. В основу системи цінностей хортингу покладено: військова культура у різних її проявах (моральність, фізична сила та її культ, лицарська етика, спеціальні та загальноприйняті норми поведінки, орієнтація на прогресивний розвиток суспільства, розвиток сили волі). Нині хортинг по праву став у нашій країні національним видом спорту та одним із найпопулярніших і наймасовіших видів бойового мистецтва в світі. Виховання на засадах хортингу поєднує в собі суспільно-корисну 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 (девіантну поведінку). Тобто, метод хортингу є соціально-педагогічним явищем. Хортинг дає можливість людині випробувати себе в різних видах діяльності, а 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. Шлях добра та справедливості, перемоги над собою та іншими – отримує в кінці кожний, хто прагне цього [3].

У „Декларації національного виду спорту України“ проголошені основні принципи та напрями хортингу, а саме:

1. Патріотизм (мета – підтримання миру на планеті. Девіз „Хортинг на варті миру та в ім'я миру!“).

2. Хортинг для здоров'я людей! (Девіз „Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості“).

3. Професіоналізм (життєвий девіз працюючого колективу організації хортингу: „Професіоналізм і порядність!“).

4. Хортинг – на добрі справи! (Девіз „Нехай наші діти – наша надія та наше натхнення, навчаться у нас любити й вірити в Бога, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру і благодійності“).

5. Сім'я – центр життя людини (девіз „Моральність і чистота стосунків – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, шанобливість до матері та батька, людей, які подарували дитині світ – джерело започаткування з дитинства високої моральності та істинного виховання“).

6. Хортинг – шлях до самовдосконалення (девіз „Сила і честь!“).

7. Хортинг без кордонів! (девіз „Українець, прийми у своє серце хортинг. Хортинг – спорт твоєї Батьківщини!“) [2].

Напрями та принципи хортингу допомагають формувати повноцінного громадянина України з фізичними, душевними та моральними основами, долаючи в неповнолітніх девіантні прояви поведінки. Зміна кола спілкування на позитивно направлених дітей, уникнення кола спілкування людей з негативними звичками та нахилами допоможе частково подолати проблему злочинності серед неповнолітніх, викоринювати причини виникнення злочинної поведінки як: *сімейні* (повна неслухняність дітей; культ фізичної сили в сім'ї; вплив вживання близькими психоактивних речовин; культ грошей, кар'єризму, чванства фізичної сили в сім'ї; фізичні покарання, насильство, недовіра; дріб'язкова опіка; непосильні вимоги; ворожнеча між дітьми та батьками та ін.); *вплив середовища* (дружба з підлітками із груп негативної суспільної спрямованості; вплив дорослих із антигромадськими схильностями; вплив переглядів фільмів жахів, жорстокість, насильство, еротика; надмірне захоплення детективною літературою та ін.); *недоліки в виховній роботі школи* (відсутність систематичного зв'язку з сім'єю; неправильно побудова стосунків учня та колективу; відсутність індивідуальної роботи з пробудження в учня інтересу до навчання тощо).

З метою популяризації та розвитку хортингу розроблено ряд програм для навчальних закладів України. Так, у вересні 2011 року програми „Варіативний модуль „Хортинг“ і „Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу“ рекомендовано до використання Міністерством освіти і науки України, а також Міністерством молоді та спорту України. В листопаді цього ж року Міністерство освіти і науки рекомендувало

запровадити: спеціалізацію з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах. У грудні 2012 року було отримано рекомендацію до видання „Навчальної програми з хортингу для позашкільних закладів“. Навчальний матеріал програм орієнтований 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. Крім цього, педагоги повинні систематично проводити бесіди з учнями й на предмет особистої гігієни, норм моралі та правил поведінки [4].

### **Тренінгова програма**

#### **„Ефективно організоване дозвілля та відпочинок методами хортингу“**

Тренінгова програма виховання та ресоціалізація неповнолітніх правопорушників: „Ефективно організоване дозвілля та відпочинок методами хортингу“ частково розроблена на засадах українських, оздоровчих, національних, культурних традицій хортингу через формування світогляду та принципів життя підлітків. Участь у програмі – є формою фізичного та когнітивно-поведінкового втручання, що слугуватиме ефективним інструментом корекції порушень поведінки. Вона спрямована на підвищення обізнаності про: здоровий спосіб життя, методи та принципи національної програми хортинг.

**Цільова група.** Програма призначена для роботи з неповнолітніми дітьми віком від 14 до 18 років, які засуджені до відбування покань без позбавлення волі, або звільненні від відбуття покарання з випробуванням, а також дітей „групи ризику“.

Програма може бути корисна для роботи з підлітками в яких спостерігається схильність до розвитку девіантної поведінки.

**Мета:** сприяти усвідомленню учасниками важливості відповідальної поведінки, цінності здоров'я; формувати в підлітків уміння з повагою ставитися до звичаїв і традицій нашого народу, сім'ї та родини; виховувати любов і почуття відповідальності за ближнього; розвивати: почуття патріотизму як одну з найважливіших духовно-етичних і соціальних цінностей; бажання грати в команді; надавати підтримку товаришу; бути справжнім українським козаком на сторожі миру та справедливості.

#### **Завдання тренінгу:**

1. Надати учаснику (-ці) тренінгу інформацію про можливості ефективної організації дозвілля та відпочинку.
2. Створити умови для формування духовного та фізичного здоров'я людини.
3. Формувати здібності до самостійного адекватного оцінювання ситуації, яка відбувається навколо нього та в світі.
4. Виховувати шанобливе ставлення до людей похилого віку та дітей, морально-етичні взаємини в родині.
5. Формувати прагнення досягти високого рівня фізичної підготовки та витривалості, духовного розвитку.

#### **Опис структури програми.**

Матеріали програми подано у вигляді модулю зі вступним теренінгом: 5 послідовних занять, які тривають по дві академічні години (90 хв.) і складаються з трьох частин:

1. Вступна частина: вітання учасників програми, використання методу „Дзеркала заднього виду“ (повторення матеріалу з минулого заняття), обговорення виконання завдання, яке виконували учасники самостійно, роз'яснення незрозумілого матеріалу.
2. Основна частина: огляд змісту поточного заняття, представлення нового матеріалу, інтерактивні або фізичні вправи.
3. Підведення підсумків: оцінювання кожного учасника, матеріал програми та роботу тренера; пояснення завдання для самостійного опрацювання.

#### **Зміст програми:**

Вступний тренінг: „Мое життя“ (див. табл. 1).

Заняття 1. Хортин для здоров'я людей.

Заняття 2. Історія мого фізичного розвитку.

Заняття 3. Пізнай себе та світ навколо.

Заняття 4. Гармонія душі та тіла.

Заняття 5. Здоровий дух дає здорове тіло.

**Форми роботи.**

Основна форма проведення заняття – тренінг, що дозволяє учасникам учитися висловлювати свою думку, розвивати та відпрацьовувати на практиці необхідні навички, швидше засвоювати інформацію; в зв'язку з тим, що є можливість обговорити те, що є незрозумілим, запитати в іншого учасника, або тренера та відразу застосовувати нові знання на практиці, формуючи, таким чином, відповідні поведінкові навички.

Групова робота в межах тренінгу охоплює інформацію, яку подають ведучі, пошук творчих ідей за допомогою „мозкового штурму“, змагання, рольові ігри, дискусії, бесіди, обговорення тощо. Вибір форми залежить від особливостей конкретної групи та можливостей ведучих.

**Організаційні засади реалізації програми.**

**Загальні положення:**

✓ Бажано, до початку проходження програми, підлітка його батьків (опікунів) піклувальників, ознайомити зі змістом, метою програми та очікуваними результатами, а також, із графіком відвідування програм. У разі потреби взяти письмовий дозвіл від законних представників. Це потрібно задля уникнення конфліктних ситуацій.

✓ Упродовж проходження програми, бажано, підтримувати зв'язок із батьками (опікунами) піклувальниками, спеціалістами залученими до співпраці, для відстеження змін у поведінці неповнолітніх.

✓ Із метою відстеження закріплення результатів і ефективності програми через 3 та 6 місяців проводити зустрічі з учасниками програми, батьками (опікунами, піклувальниками), спеціалістами, які залучені до співпраці.

**Розмір групи.**

Оптимальний розмір групи 8–14 учасників (чим меншою буде кількість учасників, тим ефективнішим буде заняття).

**Періодичність зустрічей.**

Рекомендована періодичність занять – не рідше двох разів на місяць.

Програма може бути доповнена та відкорегована автором.

**План-конспект вступного тренінгового заняття „Моє життя“.**

**Ціль заняття:** налаштувати учасників на роботу за програмою: „Ефективно організоване дозвілля та відпочинок методами хортингу“; активізувати всіх присутніх на творчу співпрацю з очікуваними позитивними результатами; систематично створювати гарний настрій та бажання досягти вагомих результатів.

**Завдання:**

1. Ознайомити учасників зі структурою тренінгових занять програми „Ефективно організоване дозвілля та відпочинок методами хортингу“.
2. Сприяти створенню атмосфери довіри учасників і згуртованості шляхом більш глибокого знайомства, визначити їх очікування.
3. Мотивувати учасників до проходження повного курсу тренінгових занять із досягненням особистих вагомих результатів.

**Висновки.**

З метою недопущення скоєння повторного злочину неповнолітнім клієнтом пробації, методи, які використовує хортинг у своїй діяльності допоможуть, частково, уникнути також допущення недоліків у роботі служби пробації (невраховання в вихованні ступеня педагогічної занедбаності клієнта; незнання його потенційних можливостей, незнання індивідуальних і вікових особливостей підлітка; не налагодження довірливих стосунків клієнта та працівника пробації, недостовірне проведення оцінки ризиків учинення повторного злочину неповнолітнім; недостатня мотивація до організації дозвілля та відпочинку; невірно складений індивідуальний план роботи з клієнтом; відсутність аналізу позитивних і негативних зрушень у поведінці неповнолітнього; поповнення банку ресурсів, які існують на території місця проживання клієнта, формальний



підхід до роботи та ін.). Адже, перша та найважча перемога, яку повинен одержати хортингіст, як майбутній воїн – перемога над собою, над своїми думками, почуттями та поведінкою. Відчуття добropорядності оточення однодумців у колективі хортингу може позитивно вплинути на будь-якого неповнолітнього, навіть найважчого, лише б він був змотивований та бажав цього.

Таблиця 1

***Вступне тренінгове заняття „Моє життя“***

<b>Мета</b>	<b>Хід вправи</b>	<b>До уваги тренера</b>
<b><i>Вправа: „Сніговий клубочок“ (5 хв.)</i></b>		
Познайомити учасників один із одним, створити атмосферу доброзичливості	Учасники стають у коло, тренер тримає в руках м'яч, називає своє ім'я та передає м'яч сусіду праворуч, який в свою чергу, передаючи м'яч учаснику праворуч, називає ім'я попередніх учасників й своє і т.д. Вправа триває доти доки по колу м'яч знову буде у тренера	Після закінчення вправи, тренер роздає учасникам бейджі та маркери, просить написати на них своє ім'я
<b><i>Вправа: „Правила нашої групи“ (5 хв.)</i></b>		
Обґрунтувати необхідність прийняття та дотримання правил роботи в групі – для продуктивної роботи під час тренінгу, формування навички самодисципліни	Тренер пропонує подумати над нормами поведінки, які допоможуть зробити спільну роботу на тренінгових заняттях продуктивнішою. Наголошує, що атмосфера заняття та результат залежатиме від того, чи поважатимуть учасники один одного та чи виконуватимуть базові правила взаємодії у групі, які після обговорення, фіксуються на ватмані (без нумерації)	Орієнтовано правила можуть бути такі: приходити вчасно; бути лаконічним; говорити по черзі; бути доброзичливим; зберігати таємниці; „тут і тепер“; говорити від себе; бути толерантним. Дуже важливо, щоб усі присутні погодилися з кожним правилом, прийняли його. Коли хтось із групи пропонує додатко-ве правило, його можна включити в перелік, якщо воно відповідає ненасильницькій, дружній атмосфері, не суперечить іншим правилам і група його приймає. Якщо хтось із учасників не погоджується з одним або декількома правилами-ми, варто роз'яснити, що це правило корисне для досягнення мети тренінгу
<b><i>Інформаційне повідомлення (5 хв.)</i></b>		
Ознайомити учасників із структурою тренінгових занять модулю „Ефективно організоване дозвілля та відпочинок методами хортингу“	Тренер презентує структуру та основну мету занять: „Хортинг для здоров'я людей“; „Історія мого фізичного розвитку“; „Пізнай себе та світ навколо“; „Гармонія душі та тіла“; „Здоровий дух дає здорове тіло“	Презентація має бути цікавою та невимушеною, в формі таблиць і картинок
<b><i>Вправа: „Мої очікування“ (10 хв.)</i></b>		
З'ясувати чого чекають учасники від	Тренер роздає учасникам по одному стікеру-кораблю та	Очікування можуть бути: знайти своє місце в житті; досягти успіху;

<p>проходження програми.</p>	<p>листок з переліком варіантів очікувань від участі у тренінгах, зазначає, що вони можуть записати і інші очікування. Наголошує, що очікувань має бути не менше чотирьох. Вправа виконується учасниками самостійно, після виконання презентуються напрацювання та переклеюють свої стікери-кораблі на річку „Сподівань“.</p>	<p>навчитися керувати своїми емоціями; навчитися долати перешкоди; навчитися аналізувати та визначати подальший напрям руху, знайти хобі або справу життя та ін. Обов’язково, після закінчення модулю, тренер ще раз з учасниками повертається до обговорення цієї вправи, щоб учасники мали змогу проаналізувати та визначити, на скільки справдились їх сподівання та очікування щодо тренінгу, учасники переклеюють свої стікери-кораблі ближче до берега „Реалізованих сподівань“</p>
<p><b><i>Вправа „Куля наших інтересів і здібностей“ (20 хв.)</i></b></p>		
<p>З’ясувати життєві цінності, інтереси, здібності підлітків</p>	<p>На повітряній кулі, яка намальована на ватмані записуються пропозиції учасників щодо всіх наших інтересів у житті, всього того, чим варто займатися, витратити час і т. ін. Але, на всі ці інтереси, як і на справжню кулю, мають вплив певні сили тяжіння, все те, що дає нашій кулі можливість не вилетіти занадто високо та не розірватись там. Це наші здібності та особливі якості, певні вміння та характерні риси, які дозволяють реалізовувати наші інтереси. Тепер у тому ж самому режимі мозкового штурму записуються на гондолі повітряної кулі всі пропозиції учасників щодо здібностей, вмінь та якостей, які необхідні для реалізації записаних уже інтересів</p>	<p>Необхідно зробити висновок про взаємозалежність інтересів і здібностей: з одного боку, для реалізації наших інтересів нам необхідні певні здібності, з іншого – наші здібності та вміння мають можливість розвиватись лише тоді, коли ми чимось відповідним займаємося, реалізуючи певні власні інтереси</p>
<p><b><i>Перерва для відпочинку (15 хв.)</i></b></p>		
<p><b><i>Вправа „Погляд у майбутнє“ (25 хв.)</i></b></p>		
<p>Актуалізувати позитивну мрію-намір учасників тренінгу, підвести короткі підсумки</p>	<p>На маленьких, злегка надутих повітряних кульках учасники будь-яким чином записують, малюють, символізують свою мрію. Педагог промовляє, що збільшити силу здійснення своєї мрії можна тим, що об’єднати її з мріями інших</p>	<p>Кожен учасник промовляє те, що він хотів би сказати наприкінці тренінгу, висловити, можливо, те, що не встигли: побажання, роздуми, пропозиції, висновки для себе тощо</p>

	людей, своїх друзів і тому педагог пропонує об'єднати всі наші кульки мрій в один великий оберемок. Усі кульки-мрії перев'язуються яскравою стрічкою та передаються учасниками по колу один одному	
<b>Завдання для самостійного опрацювання: „Модель здоров'я“ (5 хв.)</b>		
Задати напрям подальшої роботи з осмислення учасниками тренінгу значення здорового способу життя	Кожному учаснику тренінгу роздається аркуш паперу з запитаннями, на які пропонується надати відповідь. Наголошується на важливості виконання завдання до наступної зустрічі. Учасників ознайомлюють із часом і місцем наступного заняття	Запитання можуть бути наступними: Що на Вашу думку може бути складовими частинами здоров'я? З чого складається здоров'я людини? Без чого не можна б було уявити справді здорову людину? Результат виконання потрібно обов'язково обговорити при наступній зустрічі

**Перспективи подальшого дослідження** будуть пов'язані з узагальненням літературних джерел щодо виховання та ресоціалізації неповнолітніх правопорушників (на прикладі хортингу). Передбачається спрямовувати дослідження на розробку тренінгових занять по модулю „Ефективно організоване дозвілля та відпочинок методами хортингу“.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про пробачію. Верховна Рада України; Закон від 05.02.2015 № 160-VIII. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/160-19>.
2. Декларація українського національного виду спорту хортинг. Інформаційна довідка: вид спорту – хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40239>.
3. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. 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.

#### REFERENCES

1. *Pro probatsiui. Verkhovna Rada Ukrainy; Zakon vid 05.02.2015 № 160-VIII* [On probation. Verkhovna Rada of Ukraine; Act of 05.02.2015 № 160-VIII]. Retrieved from: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/160-19>.
2. *Deklaratsiia ukraïnskoho natsionalnoho vydu sportu khortynh. Informatsiina dovidka: vyd sportu – khortynh* [Deklaratson of the Ukrainian natsional sport Horthyng. Background: sport – horthyng]. Retrieved from: <http://horting.org.ua/node/40239>.
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting is a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoi (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.

**Марія Микитенко.**

**Виховання та ресоціалізація неповнолітніх правопорушників (на прикладі хортингу).**

*У статті розглянуто: історичні передумови виникнення національного виду спорту – хортинг і створеної на його базі виховної системи. Складові Декларації національного виду спорту в Україні. Причини скоєння протиправних дій неповнолітніми особами. Звернено увагу, що одним із пріоритетних напрямків роботи служби пробації є виховання та ресоціалізація неповнолітнього правопорушника, який засуджений до покарань не пов'язаних з позбавленням волі, або звільнений від відбування покарання з випробуванням. Автор зазначає, що виховання та ресоціалізація неповнолітніх може бути успішно реалізоване через використання давніх українських, оздоровчих, національних, культурних традицій хортингу, формування світогляду та принципів життя кожного підлітка. Описує передумови написання та затвердження пробаційної програми з виховання неповнолітнього правопорушника на прикладі хортингу.*

**Ключові слова:** виховання, ресоціалізація, служба пробації, хортинг, пробаційні програми, неповнолітній правопорушник, особистість, Декларація національного виду спорту України, хортинг – шлях до самовдосконалення, хортинг для здоров'я людей, професіоналізм.

**Mariya Mikitenko.**

*Bila Tserkva staff training center of the State Penitentiary Service of Ukraine Ministry of Justice of Ukraine (I. Kozhedub Street, 333 Town White Church, Kiev region, Ukraine).*

**Education and re-socialization of under-aged offenders (by the example of Horting).**

*The article introduces: historical background of national sport – Horting and the educational system, based on it. Components of the Declaration of the national sport in Ukraine. The reasons for committing abusive practices by under-aged people. Attention is paid to that one of the priorities of the probation service is education and re-socialization of under-aged offender, who was sentenced to punishment not related to imprisonment or released on probation. The author notes that education and re-socialization of minors can be successfully implemented through the use of ancient Ukrainian healthful, national, cultural traditions of Horting, formation of ideology and principles of the life of every teenager. The author describes the background of writing and approving of the probation program for education of under-aged offenders using Horting.*

**Key words:** education, re-socialization, probation service, horting, probation programs for under-aged offenders, personality, Declaration of national sport of Ukraine, horting – the path to self-improvement, horting for people's health, professionalism.

**Мария Микитенко.**

**Воспитание и ресоциализация несовершеннолетних правонарушителей (на примере хортинга).**

*В статье рассмотрены: исторические предпосылки возникновения национального вида спорта – хортинг и созданной на его базе воспитательной системы. Составляющие Декларации национального вида спорта в Украине. Причины совершения противоправных действий несовершеннолетними лицами. Обращено внимание, что одним из приоритетных направлений работы службы пробації является воспитание и ресоциализация несовершеннолетнего правонарушителя, который приговорен к наказаниям не связанным с лишением свободы, или освобожден от отбывания наказания с испытанием. Автор отмечает, что воспитание и ресоциализация несовершеннолетних может быть успешно реализовано через использование древних украинских, оздоровительных, национальных, культурных традиций хортинга, формирование мировоззрения и принципов жизни каждого подростка. Описывает предпосылки написания и утверждения пробаційной программы по воспитанию несовершеннолетнего правонарушителя на примере хортинга.*

**Ключевые слова:** воспитание, ресоциализация, служба пробації, хортинг, пробаційные программы, несовершеннолетний правонарушитель, личность, Декларация национального вида спорта Украины, хортинг – путь к самосовершенствованию, хортинг для здоровья людей, профессионализм.

## ВИХОВАННЯ МОТИВАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСТВА ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ

**Актуальність.** Із кожним роком обсяг навчального навантаження студентів все більше та більше зростає, що в свою чергу викликає обмеження рухової активності. Все це в цілому стає причиною виникнення різних захворювань організму. До постійно зростаючого навчального навантаження додається ще й необхідність професійно розвиватися та вдосконалюватися в обраній галузі [2; 3; 4; 5].

Виховання здорового підростаючого покоління на початку XXI століття належить до категорії складних у сучасній педагогічній науці. За останніми даними статистичного аналізу в Україні захоплюється фізичною культурою 6–8 % молоді та дорослих людей, а у США 60 %, у Японії 80 %. Аналізуючи становище занять фізичною культурою, сучасні науковці висловлюють думку про необхідність зміни форм і методик роботи в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах. Дослідники пропонують доповнення стандартних форм у навчанні нетрадиційними з метою покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді [5; 6; 7].

Здоров'я визначається як здоровий стан організму, або фізичний стан людини без хвороб. М. М. Амосов, видатний науковець другої половини XX століття, визначав здоров'я як „кількісний показник“. Кількість здоров'я вчений трактував як систему „резервних потужностей“ головних функціональних систем організму. М. М. Амосов зазначав, що здоров'я необхідно „...здобувати самому собі тренуванням“ (М. М. Амосов, 2002).

Високі постійно зростаючі психофізичні вимоги до фахівців обумовлюють: інтелектуалізація, інтенсифікація, автоматизація, інформація та комп'ютеризація виробничих процесів, значне збільшення в життєдіяльності та професійній праці фізіологічних і психологічних стресорів, об'єктивна необхідність продовження професійної дієздатності, значне збільшення у професійній діяльності екстремальних компонентів. На цьому загальному фоні суспільного життя здоров'я студентської молоді – найважливіша безальтернативна передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. І, що дуже суттєво, надійна гарантія інтелектуального майбутнього України у галузі промислового виробництва [1; 3].

Разом із тим, соціальне замовлення не реалізується повністю в сучасних умовах. Більшість фахівців вважають, що дійсний рівень психофізичної підготовленості випускників вищих навчальних закладів України не відповідає сучасним вимогам життєдіяльності та виробництва народного господарства. Ця тенденція була підтверджена і під час морфологічного аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України, професійно обумовлених захворювань, травматизму у представників екстремальних, масових і творчих професій, порушень у виробничих технологічних процесах, пов'язаних із недостатнім рівнем прояву фізичних і психічних якостей випускників ВНЗ [5].

Тому сучасні науковці вважають, що для поліпшення здоров'я української молоді необхідно використовувати різні форми оздоровчої фізичної культури, зокрема й засоби оздоровчого хортингу, які забезпечують розвиток необхідних фізичних якостей. Адже, оздоровчий хортинг – розділ навчання українського національного виду спорту, виділений у систему спеціально підібраних фізичних вправ і науково розроблених методичних положень, спрямованих на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку та оздоровлення дитини. Він передбачає оздоровлення і всебічну фізичну підготовленість

дитини до різноманітної діяльності, формування фізичної досконалості. Оздоровчий хортинг сприяє вихованню життєво важливих рухових навичок, а також надає рухам красу, граціозність, точність. Він забезпечує розвиток психофізичних якостей дитини, таких як: спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість; формує волю, характер, дисциплінованість; розвиває пам'ять, мислення. Специфічним завданням дитячого оздоровчого хортингу є формування правильної постави, корекція різних деформацій тіла, виховання вміння володіти ним. Починаючи з дитинства, оздоровчий хортинг може застосовуватися у всіх вікових групах дошкільного віку. Сам по собі він є важливим специфічним методом фізичного виховання дитини.

Оздоровчий хортинг має в своєму розпорядженні істотні засоби для вирішення виховних та оздоровчих завдань, точності виконання рухів, вдосконалення техніки їх виконання. Регламентований порядок занять та організація навчання забезпечують усвідомлене і самостійне виконання рухів, розвиток творчості, виховання організованості. Оздоровчий хортинг підвищує емоційність занять, виховує естетичний смак, ритмічність і виразність рухів тощо [1, с. 680].

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати та розробити методичні рекомендації для підвищення мотивації студентів вищих навчальних закладів до фізичного удосконалення з використанням засобів оздоровчого хортингу в системі як організованих, так і самостійних занять фізичними вправами, що сприятиме фізичному розвитку, покращенню фізичного та психічного здоров'я.

Виходячи із мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Визначити динаміку мотивів й інтересів до занять фізичними вправами студентів.
2. Виявити зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на формування мотивації до фізичного удосконалення студентів.

Для вирішення визначених завдань був використаний теоретичний аналіз і синтез науково-методичної літератури, що передбачав вивчення, систематизацію та узагальнення даних наукової і науково-методичної літератури з даної проблеми, а також проведення анкетного опитування студентів. Отримані результати дослідження оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

**Організація дослідження.** Опитування студентів передбачало підготовку анкет для студентів університету. Було запропоновано анкету, яка включала запитання, що пов'язані з інтересами студентів до занять фізичними вправами, ставлення до фізкультурно-спортивних заходів, стимулів підвищення мотивації до занять із фізичного виховання, визначення їхнього стану здоров'я, рухової активності тощо. Для проведення дослідження було залучено 95 студентів спеціальної медичної групи 1–3 курсів Національного університету біоресурсів і природокористування України, у яких було виявлено порушення опорно-рухового апарату. Дослідження проводилися протягом 2013/2014 навчального року.

Дослідження проводились у два етапи. *На першому етапі* були виявлені мотиви до занять фізичними вправами, зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на формування мотивації до фізичного удосконалення студентів. *На другому етапі* експеримент був проведений тільки з дівчатами (3 групи по 20 осіб у кожній). Виходячи з одержаних результатів та із врахування уподобань студенток було проведено експеримент щодо впливу засобів оздоровчого хортингу на показання фізичної підготовленості дівчат. Також були розроблені науково-методичні рекомендації щодо формування мотивації дівчат до удосконалення засобами оздоровчого хортингу.

**Результати дослідження.** Першим завданням для студенток було виявити оцінку власного стану здоров'я. Результати дослідження показали, що 53,0 % – недосипають, сплять менше 8 годин уночі; 65,0 % студенток не дотримуються режиму дня та харчування. Внаслідок цього, мають хронічне відчуття втоми.

Наступним показником фізичної активності було самостійне виконання дівчатами фізичних вправ (ранкова гімнастика, виконання малих форм активного відпочинку в

процесі навчального дня (фізкультурна мікропауза, фізкультурна хвилинка), заняття у секціях із видів спорту тощо). Виявилось, що лише 29,0 % дівчат займаються самостійно, хоча половина з них відвідують ці заняття не систематично, зокрема: три рази на тиждень – 9,0 %, два рази на тиждень – 7,0 %, коли є час 8,0 %, дуже рідко – 5,0 %. Нами були порівняні дані мотивації занять фізичними вправами дівчат і юнаків, які передбачали наступні результати. Мотив удосконалення форми тіла переважає у 60,1 % юнаків. У дівчат у три рази вищий мотив боротьби зі зайвою вагою (21,0 % дівчат проти 8,0 % у юнаків). Залежно від видів фізичної активності серед опитаних дівчат, то вони на перше місце поставили шейпінг та аеробіку – 35,0 %; 22,0 % – заняття у тренажерному залі; 19,0 % – оздоровча ходьба та біг; 10,0 % – плавання; 8,0 % – туризм; 6,0 % – загартовуючі процедури. Важливо розуміти, що різні види рухової активності розвивають не тільки ті чи інші фізичні якості, але й сприяють усвідомленню та розвитку психологічного й духовного потенціалу, забезпечують інтенсивну взаємодію з іншими студентами, які ведуть здоровий спосіб життя.

Отже, враховуючи інтереси студентів, виявлених при анкетному опитуванні, ми вирішили провести експеримент щодо впровадження засобів оздоровчого хортингу під час навчальних занять із фізичного виховання та визначити його вплив на формування мотивації до самовдосконалення. У підготовчу частину заняття нами було використано: у першу групу – вправи з шейпінгу, другу групу – вправи оздоровчого хортингу, третя група дівчат займалася за звичайною програмою.

Найкращим способом актуалізації інформації є практичне її засвоєння на занятті. Тому, разом із вирішенням завдань загальної фізичної підготовки нами було проведено тематичні та цільові фітнес-тренування для корекції постави дівчат. У підготовчу частину заняття включено вправи з шейпінгу. Інтенсивність обсягу фізичного навантаження дозувалася суворо індивідуально, оскільки лише за цієї умови досягався найкращий ефект і результат.

Засоби оздоровчого хортингу складали спеціально підібрані фізичні вправи, які були спрямовані на розвиток певних фізичних якостей на фоні позитивних емоцій. Саме, таким чином, через зацікавленість до нового, студенти заохочувались до регулярних занять. Для перевірки результативності впровадження нашої методики було використано спеціально підібрані фізичні вправи, що характеризували розвиток основних фізичних якостей. Фізичні особливості кожного індивідуума, його фізична працездатність, рівень фізичних кондицій – є визначальними для стану здоров'я. Для визначення фізичної активності у нашому дослідженні були використані тести з шести завдань (згинання і розгинання рук в упорі від підлоги, стрибки у довжину з місця, піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, руки за головою за 30 с., нахили тулуба уперед із положення сидячи на підлозі, біг 100 м та 500 м). Визначення рівня фізичної підготовленості проводилось двічі впродовж навчального року – на початку та наприкінці. Результати дослідження впродовж навчального року виявили найбільший оздоровчий ефект та рівень фізичної підготовленості внаслідок занять шейпінгом і оздоровчим хортингом.

#### ***Висновки.***

У цілому можна відмітити, що студенти вищих навчальних закладів керуються різноманітними мотивами, серед яких головними є оздоровчі та особистісні. Найбільш популярною метою занять фізичними вправами є: покращення свого зовнішнього вигляду, досягнення оздоровчого ефекту, профілактики захворювань, збільшення рухової активності, морального задоволення та розвага, що визначає спрямованість занять із фізичного виховання, і звичайно, це необхідно враховувати при плануванні навчального процесу.

Майбутня професійна діяльність студентів визначає два головних аспекти, що вимагають постійної досконалості та підтримки в оптимальному режимі – це рівень кваліфікації, стан здоров'я й рівень фізичної підготовленості. Адже, сучасний ринок праці при відносно рівних професійних можливостях віддає перевагу тим, хто веде здоровий спосіб життя, регулярно займається фізичними вправами, менше хворіє, більш творчо та

енергійно працює. Крім цього, необхідно не забувати, що Україна протистоїть на Сході військам російського агресора. Отже, наш народ, хто спроможний міцно тримати у руках зброю, повинен у будь-яку хвилину стати до лав справжніх патріотів-захисників Вітчизни.

***Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у наступному:***

1. Пошуку нових шляхів у вихованні мотивації фізичного удосконалення студентської молоді.
2. Пошуку нових, найбільш ефективних, шляхів удосконалення механізмів управління руховою діяльністю студентів вищих навчальних закладів.

**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. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. посіб. для студентів технічн. вищ. навч. закл. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третяков, Р. Т. Раєвський. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
6. Arziutov G. N., Lakhno D. N., Riabchun L. Y., Koptiev K. G., Kuznetsov A. E.. Rapid educating of technique in physical culture and sports. *Наук. часоп. НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)“*. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3 (46) 14. – С. 4–9.
7. Weber P. Was ist Gesundheit // *Therapiewoche*. – 1982. – s. 32. – S. 1333–1348.

**REFERENCES**

1. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Prysiazhniuk, S. I., & Olenev, D. H. (2015). *Kurs leksii z fizychnoho vykhovannia* [The course of lectures of Physical Education]. Kyiv: Vydavnychiy tsentr NUBiP Ukrainy.
3. Prysiazhniuk, S. I. (2008). *Fizychnе vykhovannia* [Physical Education]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.
4. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., & Raievskiy, R. T. (2007). *Fizychnе vykhovannia. Teoretychnyi rozdil* [Physical Education. Theoretical section]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.
5. Raievskii, R. T., & Kanishevskii, S. M. (2008). *Zdorovie, zdorovyi obraz zhizni studentov* [Health, healthy lifestyle of students]. Odessa: Nauka i tekhnika.
6. Arziutov, G. N., Lakhno, D. N., Riabchun, L. Y., Koptiev, K. G., & Kuznetsov, A. E. (2014). *Rapid educating of technique in physical culture and sports. Nauk. chasop. NPU imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15 „Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)“* – „Scientific-pedagogical problems of physical training (physical culture and sports)“, 3 (46), (pp. 4–9). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova.
7. Weber P. *Was ist Gesundheit // Therapiewoche*. – 1982. – s. 32. – S. 1333–1348.

**Станіслав Присяжнюк, Валерій Краснов.**

***Виховання мотивації фізичного вдосконалення студентства засобами оздоровчого хортингу.***



*Прискорені темпи зниження стану здоров'я студентської молоді та їх рівня фізичної підготовленості викликає занепокоєння суспільства України. Ця тенденція з кожним роком набуває лавинного характеру. Уже нині спостерігаються явища фізичної, духовної та етичної деградації представників молодого покоління. В окремих аспектах роботи щодо формування здорового способу життя становище залишається дуже складним, а іноді – навіть загрозливим для національної безпеки України. Значною мірою на стан здоров'я молоді впливає екологічна ситуація в Україні. Не сформовано стійкого переконання у необхідності дотримання здорового способу життя в молодіжному середовищі. Не користуються популярністю у молоді заняття фізичною культурою та спортом. Менше половини юнаків і дівчат залучено до занять фізкультурою і спортом, а, тільки 30,0 % молоді без ризику для здоров'я можуть виконувати нормативи фізичного навантаження. Все більше переважають пасивні форми дозвілля, ризикована поведінка та різні форми негативної залежності. Недотримання здорового способу життя у молодіжному середовищі негативно впливає на репродуктивне здоров'я. Як наслідок, виникають проблеми демографічного розвитку та кризових проявів у функціонуванні інституту сім'ї. Все більше представників нації висловлюється за велике значення засобів фізичної культури для зміцнення генофонду українського народу.*

*Сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, але й оздоровчо-тренувальних засобів, що повинні використовуватися як у процесі основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, фізичної та розумової працездатності й покращення функціональної діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму.*

**Ключові слова:** *оздоровчий хортинг, здоров'я, здоровий спосіб життя, елементи, підвищення, рівень, підготовленість, студенти, засоби, фізична, культура, система.*

**Stanislav Prysiazhnyuk.**

The State University of Telecommunications (Solomyanska Str. 7, Kiev, Ukraine).

**Valeriy Krasnov.**

The National University of Bio-resources and Environment of Ukraine (General Radimtsev Str. 19, Kiev, Ukraine).

***Education of physical improvement motivation among students by means of recreational Horting.***

*Rapid rates of health deterioration of students as well as their level of physical fitness provoke serious concerns of Ukrainian society. This trend has an avalanche character from year to year. We observe physical, spiritual and moral degradation of the younger generation.*

*In some aspects of our work on formation of a healthy lifestyle we assume that the overall situation is very difficult, furthermore threatening the national security of Ukraine. Mainly the ecological situation in Ukraine badly influences the health of young people. There is no a strict conviction among young people regarding the need to follow the healthy lifestyle. Physical education and sport has become unpopular among youth. Currently less than a half of young boys and girls involved into physical education and sports, and only 30.0 % of young people can perform physical exercises with loads without any risks for their health. Passive forms of leisure, risky behaviour and various forms of negative dependences become prevailing more and more. Failure to follow the healthy lifestyle among young people has a negative impact on their reproductive health. As a result, there are problems of demographic development and manifestations of a crisis in functioning of the institution of the family. More national activists have started supporting the importance of physical culture to strengthen the genetic pool of Ukrainian people.*

*Beside recreational activities the modern system of physical education of students should include implementation of a number of effective training exercises tools to be used both at the classes of physical training and self-tuition of the students to develop mental and physical abilities, to improve health, physical and mental performance as well as functioning of cardiovascular, respiratory, nervous and other body systems.*

**Key words:** recreational Horting, health, healthy lifestyle, elements, improvement, level, training, students, means, physical culture, system.

**Станислав Присяжнюк, Валерий Краснов.**

**Воспитание мотивации физического совершенствования студенчества средствами оздоровительного хортинга.**

*Ускоренные темпы снижения состояния здоровья студенческой молодежи и уровня их физической подготовленности вызывает обеспокоенность украинского общества. Эта тенденция с каждым годом приобретает лавинного характера. Уже сегодня наблюдаются явления физической, духовной и этической деградации представителей молодого поколения. В отдельных аспектах работы относительно формирования здорового способа жизни положение остается очень сложным, а иногда – даже угрожающим для национальной безопасности Украины. Значительной степенью на состояние здоровья молодежи воздействует экология в Украине. Не сформировано устойчивого убеждения в необходимости соблюдения здорового образа жизни в молодежной среде. Не пользуются популярностью в молодежи занятия физической культурой и спортом. Меньше половины юношей и девушек вовлечено в занятия физкультурой и спортом, а, только 30,0 % молодежи без риска для здоровья могут выполнять нормативы физической нагрузки. Все больше преобладают пассивные формы досуга, рискованное поведение и разные формы отрицательной зависимости. Несоблюдение здорового образа жизни в молодежной среде негативно воздействует на репродуктивное здоровья. Как результат, возникают проблемы демографического развития и кризисных проявлений в функционировании института семьи. Все больше представителей нации высказываются за большое значение средств физической культуры в укреплении генофонда украинского народа.*

*Современная система физического воспитания студенческой молодежи должна предвидеть внедрение целого ряда эффективных не только оздоровительных, но и оздоровительно-тренировочных средств, что должны использоваться как в процессе основных учебных занятий, так и вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями для развития психофизических качеств, улучшения состояния здоровья, физической и умственной работоспособности и улучшения функциональной деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.*

**Ключевые слова:** оздоровительный хортинг, здоровье, здоровый образ жизни, элементы, повышение, уровень, подготовленность, студенты, способы, физическая, культура, система.

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ;  
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА СУДДІВ,  
ТРЕНЕРІВ І СПОРТСМЕНІВ ТА  
ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ІЗ ХОРТИНГУ**

---

УДК 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)

*Едуард Єрмоменко,  
м. Київ*

**ПОТЕНЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ХОРТИНГУ ЯК ЗАСОБУ  
ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ  
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Вступ.** Останнім часом активізувалася увага до здорового життя молоді, що відображається у занепокоєнні суспільства здоров'ям випускників загальноосвітніх навчальних закладів і фахівців, які випускаються вищою школою, зростанням захворюваності в процесі їхньої професійної підготовки, зниженням дієздатності в трудовій сфері. Необхідно відзначити, що не існує здорового життя як певної особливої форми життєдіяльності поза життям у цілому. Тенденція абсолютизувати здорове життя, перетворити його в якийсь самостійний феномен відволікає від справжньої суті проблеми, деформує трактування здорового життя та підходи до формування його цінностей.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина – сама творець свого здоров'я, за яке треба постійно та наполегливо боротися, і це є правдою життя. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою та спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, тобто домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я. Не випадково останні роки вчені все частіше звертаються до засад здорового життя як до самостійного соціального феномена, характеризують його як особливий стан особистості (В. Ф. Бойко, О. М. Докукіна, В. В. Зонь, М. А. Колос, Т. Ю. Круцевич, І. Й. Малинський, В. Б. Нечерда, В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко та ін.). Проте феномен цінностей здорового життя особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу та тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій.

Життя людини залежить від стану здоров'я організму та широти використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття: виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я [1; 5; 6].

Гарне здоров'я – основна умова для виконання людиною його біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості. Здоров'я представляє собою досить складне явище, характерні та значущі сторони якого не можна висловити коротко й однозначно. В даний час існує десятки різних визначень здоров'я. Сучасне наукове визначення цього поняття має ґрунтуватися на факті, що стан здоров'я виступає як процес і матеріальне явище в людському організмі. Таким чином, розуміння та усвідомлення цінностей здорового життя грає ключову роль у становленні особистості учня старшої школи, а формування ставлення до здорового життя як цінності виступає найважливішим компонентом професійного навчання студентів.

**Вихідні передумови.** Проведений аналіз щодо формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу дозволяє зробити висновок про те, що найчастіше формування даного особистісного утворення відбувається стихійно. За результатами констатувального експерименту, який проводився на базі Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України (УДФСУ), цілеспрямованої роботи з формування у студентів ставлення до здорового життя як професійної цінності постійно приділяють увагу 20 % викладачів, 50 % – лише іноді, 30 % – не надають цій проблемі значення.

Питання формування ставлення учнівської та студентської молоді до здорового способу життя досліджувалися О. О. Єжовою, О. І. Остапенком, Ж. В. Петрочко, Т. В. Тарасовою, М. В. Тимчиком, К. І. Черною та ін. Валеологічні аспекти досліджуваної проблеми та питання оптимізації рухової активності учнівської та студентської молоді розглядалися в роботах З. М. Діхтяренко, М. Д. Зубалія, С. І. Присяжнюка, А. В. Хатько та ін. Ціннісні аспекти здорового способу життя учнівської та студентської молоді порушувалися в роботах І. Д. Беха, К. О. Журби, В. І. Кириченко, В. М. Оржеховської, Т. Є. Федорченко та ін. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії досліджували: Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чибісов, О. А. Говоруха, Ю. І. Рейдерман [5]. Однак, процес формування цінностей здорового життя у молоді засобами хортингу ще ніколи не було предметом окремого дослідження.

**Мета дослідження** полягла у визначенні та науковому обґрунтуванні засобів позитивного впливу хортингу, що сприяють формуванню цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді та підвищенню рівня здоров'я старшокласників і студентів.

**Виклад основного тексту та результатів дослідження.** Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу призводить до необхідної в тренувальному процесі свідомої дисциплінованості учнів. Найвищим виявом свідомої дисциплінованості учнівської та студентської молоді – є відповідальна поведінка (самостійне з'ясування умотивованості та виконання спортивних вимог, норм поведінки й принципів загальної життєдіяльності) [1; 4; 5; 7].

Специфічним для контингенту учнівської та студентської молоді, з досліджень фахівців Української федерації хортингу, є неадекватна оцінка свого здоров'я та відсутність особистої відповідальності за його стан. Викликає занепокоєння низький рівень загальної та гігієнічної культури старшокласників і студентів, недоліки в організації харчування, юридичного забезпечення, санітарно-гігієнічних умов проживання та навчання в навчальних закладах. У той же час, цінності здорового життя є значущими для більшості представників учнівської та студентської молоді, мають певну життєву вагу і, в цілому, для сучасної молоді характерні установки на професійну та особистісну самореалізацію. Однак, ці цінності є недостатньо усвідомленими. Про це свідчить той факт, що багато учнів і студентів, які вважають, що вони розуміють цінності здорового життя, ведуть здоровий спосіб життя, в реальності, не дотримуються його норм; практична реалізація принципів здорового життя має місце не більше, ніж в одній третині молодих людей [2; 6].

У літературі є дані, в яких зафіксовані недостатньо адекватні судження учнів і студентів про вплив малих доз алкоголю на різні параметри здоров'я людини; і далеко не всі молоді люди правильно оцінюють роль фізичної культури і спорту в підвищенні розумової та фізичної працездатності людини. Таким чином, цілком очевидно, що реальне уявлення про здоров'я як складову особистісного зростання старшокласників і підвищення професійного статусу у студентів знаходиться в стадії становлення. Недостатня увага до власного фізичного та психічного здоров'я об'єктивно складає загрозу для здійснення життєвих планів учнівської й студентської молоді.

**Значення хортингу для здоров'я учнівської та студентської молоді.** Про єдність здоров'я з фізичної культури людям відомо із незапам'ятних часів; де розуміння цього поняття немає, простір заповнюється хворобами, зниженням працездатності, дратівливістю, погіршенням самопочуття тощо. Не секрет, що в Україні не вистачає спортивних баз, фахівців із оздоровчої фізкультури, гарного фізкультурно-спортивного інвентарю. Однак, основною причиною безвідповідального ставлення учнівської та студентської молоді до свого здоров'я є недооцінка значення фізичної культури і спорту. Хортинг, як оздоровча система та національний вид спорту нашої держави має ефективні засоби щодо оздоровлення молоді та загального покращення демографічної ситуації в країні [7]. З фізичною підготовленістю учнівської та студентської молоді ситуація не краще. Прибувають на військову службу призовники, які не можуть отримати оцінку „задовільно“ в підтягуванні на перекладині (25 %), в бігу на 100 м (40 %), в кросі на 1000 м (60 %) [6]. Чи правомірно зробити висновок, що низький рівень фізичної підготовки молодих хлопців і дівчат свідчить про відсутність належної спортивно-масової та фізкультурно-

відновлювальної роботи в країні. А раз це так, то не треба дивуватися й загальній низькій стійкості населення до загально відомих цивілізаційних хвороб: атеросклерозу, спондиліозу, радикуліту, гіпертонії, ожиріння, ішемічної хвороби серця та багато інших.

Що ж породило вибух цих раніше нечисленних хвороб? Перш за все – мала рухова активність, відсутність необхідності великих м'язових зусиль, властивих людині від природи, тобто – гіподинамія. В підсумку – різко пішла вгору крива простудних, пухлинних захворювань, порушень обміну речовин. Разом із тим для людства згубна роль тілесного спокою не мала б бути секретом. Ще Аристотель задовго до нашої ери попереджав: „... ніщо так не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність ...“. Водночас, добре відомо, що хортинг є потужним засобом профілактики багатьох захворювань, у тому числі й гіподинамії. Згідно з програмою навчання та тренування, фізичні вправи хортингу поділені на групи: вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей (швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність, швидкісно-силові якості); вправи з елементами стрийових вправ; вправи з елементами загальноорозвивальних вправ; вправи з елементами прикладних вправ хортингу; вправи з елементами рівноваги; вправи з елементами акробатики; вправи з елементами боротьби тощо [5].

***Хортинг і фізичний розвиток учнівської та студентської молоді.*** В фізіологічному відношенні фізичні вправи хортингу характеризуються переходом організму на підвищений (порівняно зі спокоєм) рівень функціональної активності. Діапазон цього переходу може бути, в залежності від особливостей вправ, досить значним. При постійних заняттях хортингом, наприклад, легенева вентиляція молодого людини може зрости в 20 і більше разів; хвилинний об'єм крові – більше 10 разів. Відповідно збільшується обсяг й інтенсивність усіх процесів в організмі. Функціональні зрушення під час виконання вправ хортингу стимулюють подальші процеси відновлення та адаптації, завдяки чому ці фізичні вправи при певних умовах служать потужним чинником підвищення функціональних можливостей організму та вдосконалення його структурних властивостей. Відзначаючи вражаючу здатність організму не тільки не зношуватися під впливом фізичної діяльності в хортингу, а й розвиватися, можна сказати, що жива речовина характеризується могутньою здатністю асиміляції та пристосування, яка постійно поповнює поточні витрати. Ця здатність асиміляції, пристосування та компенсації так могутня, що, як переконують дослідження вчених лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, веде до того, що саме працюючий орган накопичує речовини в робочому потенціалі, особливо вище того рівня, на якому вони були до фізичної роботи. Завдяки такій надлишковій компенсації й виходить, що саме продумане фізичне навантаження вправами хортингу веде до збільшення маси та розвитку органів. До того ж, зовнішній вигляд фізично тренуваного в хортингу представника учнівської та студентської молоді свідчить про здоров'я, готовність до інтенсивної, тривалої й добре координованої рухової діяльності.

***Вплив фізичних вправ хортингу на поставу.*** Фізичні вправи хортингу вдосконалюють поставу людини, що характеризує не тільки форму тіла, але й функції стану рухового апарату. Формування повноцінної постави пов'язано зі збільшенням рухливості суглобів, особливо в міжхребцевих зчленуваннях. Не меншого значення має формування нервово-м'язового апарату тулуба, здатність м'язів до розслаблення, напруги та розтягування. Гарний розвиток м'язів спини є важливою умовою для формування правильної постави, робить позитивний вплив на діяльність систем дихання та кровообігу [6]. Найбільший вплив фізичних вправ хортингу на формування постави спостерігається в молодшому та середньому шкільному віці (до 14–15 років). В процесі занять хортингом, під дією фізичних вправ сила м'язів збільшується, а гарно підібрані фізичні вправи сприяють кращому формуванню нижніх кінцівок, зокрема – зводу ступні.

***Вдосконалення функціональних можливостей органу: правильне дихання засобами хортингу.*** Під впливом фізичних вправ хортингу в людини в стані спокою дихальні рухи легенів стають більш рідкими (6–8 раз/хв.) та глибокими, отже, тим самим полегшується оновлення повітря в легенях. Дослідження кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України (УДФСУ) показали, що в спортсменів-хортингістів рівень дихання нижчий та

ефективніший, ніж у нетренованих людей. Найважливішим показником стану дихального апарату є, як відомо, життєва ємкість легень (ЖЄЛ). Безперечно, цей показник залежить від вроджених даних, а не тільки від різних умов виховання, одним із яких є спортивні тренування в хортингу. Часто успішними хортингістами стають фізично обдаровані люди з життєвою ємністю легень від 7 і більше літрів. Життєва ємність легень особливо велика у спортсменів хортингу, які займаються регулярно та професійно. Життєва ємність легень у спортсменів міжнародного рівня зазвичай на 25–30 % перевищує належні величини. Хвилиний об'єм дихання у тренуваних людей засобами хортингу дещо менше, ніж у нетренованих.

***Вдосконалення функціональних можливостей системи кровообігу засобами хортингу.*** Під впливом спортивного тренування хортингу в учнівської та студентської молоді в тісному зв'язку з функцією дихання змінюється й функція кровообігу. Посилена м'язова робота призводить до гіпертрофії серцевого м'яза – збільшення його маси, потовщення м'язових волокон, а також функціональні зміни. В спортсменів-хортингістів збільшення розмірів серця виявлялося при рентгенографічних дослідженнях, а часто й при визначенні меж серця за допомогою вистукування. Вага серця в тренуваних людей доходить до 400–500 г, а у нетренованих вона становить всього 200–300 г. На кафедрі фітнесу, рекреації та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України експериментальними дослідженнями доведено, що під впливом вправ зростає інтенсивність окислювальних процесів у серцевому м'язі, що сприяє вищому його робочому потенціалу. Зростає кількість гемоглобіну та багатих енергією фосфорних сполук. Разом із тим, серце тренуваного спортсмена-хортингіста працює економічніше, витрачаючи менше енергії на одну одиницю обсягу крові, що викидається. Одночасно з ростом маси серцевого м'яза змінюється його кровоносна мережа. Заняття хортингом збільшують кількість капілярів серця. Для судження про функції кровообігу важливо враховувати дані про роботу серця та про основні показники гемодинаміки (частота серцевих скорочень і рівень артеріального тиску). В спортсменів-хортингістів у стані спокою частота серцевих скорочень (ЧСС) становить 50–60 уд/хв. Особливо це виражено в майстрів спорту України міжнародного класу, чемпіонів світу та Європи з хортингу. В процесі занять фізичними вправами хортингу змінюється ряд електрографічних показників, що є ознакою хорошого постачання серцевого м'яза киснем. Тиск у межах 100–110 мм свідчить про позитивні зміни судинного русла, що створюють умови для економної роботи серця, так як кров надходить у судини при зменшеному опорі.

***Вплив фізичних вправ хортингу на руховий апарат людини.*** Під впливом раціональної рухової напруги в процесі виконання загальнорозвивальних і спеціальних фізичних вправ хортингу виникає ряд прогресивних змін у кістково-скелетному апараті учнівської та студентської молоді. Виразний ефект тренування виражається в збільшенні сили м'язів. М'язи тренуваної людини мають здатність до виконання не тільки більшого одноразового зусилля, але й тривалої роботи. Під впливом вправ хортингу покращується здатність м'язів до розслаблення, одночасно збільшується можливість м'язів до напруги та зростає різниця між виробленою напругою й розслабленням [5].

Удосконалення функцій м'язів тісно пов'язано з удосконаленням нервової регуляції рухової діяльності хортингіста. Порушення м'язів, про які стверджують за їх електричною активністю, відбувається у результаті відцентрових імпульсів із центральної нервової системи, що викликають скорочення та напруження. В той же час, робота м'язів є подразником для рецепторів, від яких у центральну нервову систему проходять доцентрові імпульси, що несуть поточну інформацію впродовж самого руху. Найважливішим ефектом удосконалення м'язової системи під впливом фізичних вправ хортингу є підвищення гостроти м'язового почуття. Красиво та ефективно рухається лише той спортсмен, який добре відчуває рух.

***Вплив фізичних вправ хортингу на нервову систему організму.*** В процесі виконання загальнорозвивальних, підготовчих і спеціальних фізичних вправ хортингу збільшується сила, врівноваженість, рухливість основних нервових процесів. Завдяки цьому швидше та успішніше встановлюються умовні рефлекси. Більшість тренуваних хортингістів за специфікою відносяться до людей із сильним і рухливим типом нервової системи. Під впливом фізичних вправ хортингу вдосконалюються нервові процеси, що допомагає людині успішніше

налаштуватися на майбутню діяльність. Мобілізація всіх сил і можливостей особливо вдається висококваліфікованим спортсменам. Подібне налаштування організму виявляється у відношенні самих різних функцій організму: дихання, кровообіг, обмін речовин тощо. Зміна функціонального стану мозку, рухового апарату та взагалі всіх органів під час виконання фізичних вправ хортингу пов'язана з підвищенням лабільності тканин. Велику роль щодо якості виконання фізичних вправ хортингу відіграють зміни діяльності залоз внутрішньої секреції. Особливо багато даних є про зміну функцій надниркових залоз у процесі тренування. Адреналін і кортикоїдні гормони дуже важливі для забезпечення загальної працездатності учнівської та студентської молоді. Діяльність залоз внутрішньої секреції регулює нервова система та обумовлює нормальну функцію всіх органів і систем. Гормони діють на нервову систему, тонізуючи та підвищуючи її функціональні можливості [6].

Вчення про стрес представляє інтерес при оцінці впливу фізичних вправ хортингу та розвитку стійкості до шкідливо діючих факторів. При правильному дозуванні навантаження, фізичні вправи хортингу підвищують стійкість організму до холоду, до дії деяких отрут, до деяких інфекцій і навіть проникаючої радіації в меншій кількості, в порівнянні з учнівською та студентською молоддю, що не тренувалася.

***Поліпшення функціональних можливостей учнівської та студентської молоді засобами хортингу.*** Проводячи аналіз із даної проблематики, не можна характеризувати все різноманіття пристосувальних реакцій організму на спеціальні та загальнорозвивальні вправи хортингу тільки ознаками адаптаційного синдрому. При виконанні цих фізичних вправ однією групою м'язів збільшується сила та витривалість іншої групи м'язів. Після засвоєння одних способів проведення прийому – легше навчатися іншим. Фізичні вправи хортингу впливають не тільки на дихальну та серцево-судинну систему, а й на всі інші системи організму, зокрема на травну. Вони стимулюють рухову функцію кишечника, яка часто буває знижена в людей із малорухливим режимом дня. Систематичні заняття хортингом допомагають зберегти дуже тривалий час здоров'я, бадьорість, працездатність. У процесі життя до сорока років функціональні можливості людини підвищуються, а потім вони поступово знижуються. Фізичні вправи хортингу можуть навіть затримати цей процес і сприяти діяльності всіх систем організму людини на більш молодому рівні [8].

У процесі „виховання рухом“ засобами хортингу вдосконалюється діяльність центральної нервової системи, так як засвоєння рухових навичок, придбання майстерності в них пов'язане з розвитком найтонших координаційних процесів і виробленням умовних рефлексів. У міру вдосконалення функціональних можливостей організму учнівської та студентської молоді засобами хортингу поліпшується перебіг процесів збудження та гальмування, що і лежить в основі швидкості, спритності та економності витрат енергії при виконанні складних рухів. Навчання рухам і прийомам хортингу має своїм основним змістом фізичний образ, тобто системне засвоєння учнівською та студентською молоддю в процесі спеціального навчання раціональним способом управління своїми рухами, набуваючи таким шляхом необхідний в житті фонд рухових умінь і навичок. Інша, не менш істотна сторона фізичного виховання засобами хортингу – цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що відносяться до фізичних якостей людини: стимулювання та регулювання, їх розвиток за допомогою нормування функціональних навантажень, пов'язаних із руховою діяльністю – фізичними вправами хортингу.

***Хортинг як засіб формування в учнівської та студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я.*** Ціннісне ставлення до здоров'я в учнівської та студентської молоді засобами хортингу проявляється в усвідомленні здоров'я як найважливішої цінності, вмінні свідомо вибудовувати власну поведінку з метою вдосконалення свого здоров'я, знанні способів його поліпшення та збагачення, вмінні контролювати власне здоров'я; важливим результатом формування в учнівської та студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я є прояв самостійності, спрямованої на зміцнення та збереження свого здоров'я. Сім'я учня школи чи студента ВНЗ повинна бути активним повноправним учасником виховного процесу. При цьому спільна діяльність педагогів хортингу та батьків реалізується як взаємодія рівноправних суб'єктів, спрямована на досягнення єдиної мети – формування ціннісного ставлення до здоров'я, яке реалізоване за допомогою ініціативної координації,

управління діями один одного в ході обміну позиціями, діалогу, дискусії та визнання й дотримання спільно виробленого рішення [9].

Ефективними засобами формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді в процесі занять хортингом – є практичні заняття у спортивних секціях і гуртках, створення індивідуальної програми здоров'я, рефлексивні діалоги, проектна та дослідницька діяльність, які забезпечують усвідомлене розуміння молоддю феномена здоров'я. Розроблена, апробована модель організації спільної діяльності педагогів із хортингу та батьків як умови формування цінностей здорового життя учнівської й студентської молоді засобами хортингу – є ефективною, дієвою, оскільки забезпечує стійку мотивацію учнів старшої школи, студентів ВНЗ на збереження, зміцнення, збагачення свого здоров'я [3].

Таким чином, цінності здорового життя – умови розвитку людини, що забезпечують раціонально організований спосіб життєдіяльності, який сприяє повноцінному виконанню людиною соціальних функцій, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я. Особливе місце необхідно відвести аксіологічному підходу, тобто: здоровий спосіб життя – це не тільки спосіб організації всіх сторін життєдіяльності, спрямованих на зміцнення здоров'я та виконання загальноприйнятих норм і правил здорового життя. Дана категорія передбачає вироблення в учнівської та студентської молоді цінностей, пріоритетним серед яких є здоров'я, формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, і на цій основі – вибір особистістю своєї поведінки в різних сферах діяльності, що дозволяє забезпечити фізичні, психічні та соціальні компоненти здорового життя.

**Висновки.** Узагальнення результатів дослідження дає можливість зробити наступні висновки: 1. Теоретичний аналіз наукової літератури та практичний досвід із проблеми вивчення позитивного впливу хортингу, що сприяє формуванню цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, підвищенню рівня здоров'я старшокласників і студентів доводить, що дана проблема є актуальною, адже вона забезпечує подолання негативних тенденцій серед вихованців гуртків і секцій хортингу, пов'язаних із підвищеним функціонально-емоційним станом, необхідністю їх вихованням і оздоровленням. 2. Визначено основні загальнотеоретичні засади хортингу, як ефективної складової частини навчально-виховного процесу, спрямованої на задоволення запитів, інтересів учнівської та студентської молоді через виховний вплив тренера. 3. Класифікація впливу фізичних вправ, які сприяють формуванню цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, має такі ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (учнівська та студентська молодь 18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять хортингом). 4. Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність особистісно орієнтованої технології формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді в процесі занять хортингом, яка складається з трьох етапів: підготовчого, основного та завершального. Вона передбачає врахування організації різних за характером і змістом видів навчально-виховної діяльності, методів, форм і засобів формування цінностей здорового життя учнів старшої школи та студентів ВНЗ.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що хортинг має високі потенційні можливості як засіб формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, а розроблена педагогічна модель та технологія формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу виявились ефективними, що дозволяє говорити про досягнення поставленої мети та розв'язання основних завдань дослідження.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота над формуванням цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу в констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

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



2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 2. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 640 с.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>. – Назва з екрана.
4. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
5. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
6. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.
7. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода, 2010. – 108 с.
8. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
9. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.

#### REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vykhovannaia osobystosti: Vol. 1.* [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
2. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vykhovannaia osobystosti: Vol. 2.* [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
4. Yeromenko, E. A. (2014). *Viyskovo-patriotychna prohrama i prykladnyi hortynh* [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.
5. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., & Reiderman, Yu. (2015). *Vplyv zdorovia na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportsmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiohrafii* [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Yeremenko, E. A. (2015). *Navchalno-trenavalna diialnist i samopidhotovka v policeyskomu hortynhu* [Educational and training activities, selfpreparation in the police Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 3* (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkyl* [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Petrochko, Zh. V., & Yeremenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukraintsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.

**Едуард Єрмоєнко.**

***Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.***

*Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу хортингу, що сприяють формуванню цінностей здорового життя учнівської та*

студентської молоді, підвищенню рівня здоров'я старшокласників і студентів за методикою виду спорту хортинг. Викладено матеріал щодо концепції та підходів до класифікації фізичних вправ і оздоровчого хортингу; критерії діагностування рівня сформованості цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. Проведено теоретичний аналіз проблеми формування цінностей здорового життя учнів старших класів школи та студентів; умови застосування оздоровчих, загальнорозвивальних і спеціальних фізичних вправ хортингу для підвищення ефективності роботи систем організму. Дослідно-експериментальним шляхом перевірено ефективність упровадженої педагогічної системи формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів загальноосвітніх навчальних закладів і студентів. Подано результати дослідження формування цінностей здорового життя та ефективності організаційних форм у процесі занять хортингом.

**Ключові слова:** цінності здорового життя, фізична вправа, хортинг, організм людини, учнівська молодь, студенти, виховання, вольові якості, здібності, школярі, педагогічні умови, ціннісне ставлення до здоров'я, педагогічна система.

**Eduard Yeremenko.**

Educational and science Institute of the special physical and combat training and rehabilitation of the University DFS Ukraine (University Str., 31, Irpin, Kiev region, Ukraine).

***Potential of Horting as an instrument for development of a healthy living value in schoolchildren and high school students.***

*The study aims to identify and scientifically verify the positive impact of Horting exercises that promote a healthy living value among pupils and students by the method of the sport horting as well as help improving their state of health in general. The study provides a concept and approaches for classification of physical exercises and exercises of recreational Horting; the analytical criteria for evaluation of the level of healthy living value formation among pupils and students. The author conducted a theoretical analysis of healthy living value formation among upper form pupils and high school students, as well as the conditions for application of recreational, physical and special exercises of Horting for improvement of the organism efficiency. The efficiency of the introduced pedagogical system of formation of value attitude to health in schoolchildren and students is experimentally tested. We provide the results of the study of educational healthy living value and effectiveness of organizational form of horting.*

**Key words:** healthy living value, physical exercises, Horting, human organism, schoolchildren, students, education, strong-willed quality, capabilities, schoolboys, pedagogical conditions, value attitude to health, pedagogical system.

**Эдуард Ерёменко.**

***Потенциальные возможности хортинга как средства формирования ценностей здоровой жизни учащихся и студенческой молодежи.***

*Целью исследования является определение и научное обоснование средств положительного влияния хортинга, способствующих формированию ценностей здоровой жизни учащихся и студенческой молодежи и повышению уровня здоровья старшеклассников и студентов по методике вида спорта хортинг. Изложен материал концепции и подходов к классификации физических упражнений и оздоровительного хортинга, критерии диагностики уровня сформированности ценностей здоровой жизни учащихся и студенческой молодежи. Проведен теоретический анализ проблемы формирования ценностей здоровой жизни учащихся старших классов школы и студентов, а также условия применения оздоровительных, общеразвивающих и специальных физических упражнений хортинга для повышения эффективности работы систем организма. Экспериментально доказана эффективность разработанной педагогической системы формирования ценностного отношения к здоровью у учащихся школ и студентов. Представлены результаты исследования формирования ценностей здоровой жизни и эффективности организационных форм в процессе занятий хортингом.*

**Ключевые слова:** ценности здоровой жизни, физическое упражнение, хортинг, организм человека, учащаяся молодежь, студенты, воспитание, волевые качества, способности, школьники, педагогические условия, ценностное отношение к здоровью, педагогическая система.

## СИНЕРГЕТИЧНИЙ ПІДХІД ДО АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХОРТИНГУ

**Постановка проблеми.** Національний вид спорту хортинг, є комплексним єдиноборством, в якому, для перемоги над суперником, крім досконалого володіння широким арсеналом спортивної техніки, тактики та відмінній фізичній підготовленості необхідно вміння оперативно мобілізувати на повну потужність свої психологічні ресурси. Тільки повна реалізація всього змагального потенціалу дозволяє спортсменові претендувати на перемогу в поєдинку з рівним або таким, що перевершує його за класом суперником. Стрімкий розвиток хортингу в світі призводить до підвищення рівня конкуренції між спортсменами всередині країни і на міжнародних змаганнях.

Сучасна епоха швидкого розвитку високих інформаційних технологій і стрімкої еволюції духовної та матеріальної культури, вимагає нових підходів до організації педагогічного процесу в сфері спортивної діяльності. Впровадження в тренувальний процес результатів досліджень спортивної діяльності в хортингу сприятиме зміцненню лідируючих позицій українських хортингістів на міжнародній спортивній арені і ще більш посилить оздоровчий, педагогічний потенціал хортингу, як цілісної гармонійної системи фізичного та духовного виховання підростаючого покоління.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Швидкі зміни відбуваються в багатьох сферах життя. Вони супроводжуються різким зростанням кількості факторів і негативно впливають на психіку та біологічні системи організму людини. Відзначається посилення деструктивних процесів наростаючого хаосу та нестабільності в суспільному житті. Все гостріше постає проблема селекції сприйняття, класифікації та архівування інформації, що надходить. На тлі зростаючої складності сприйняття навколишньої дійсності актуальним стає побудова теорій, які дають можливість будувати адекватні управлінські моделі, дозволяють знаходити та використовувати ефективні важелі впливу, досягати високої результативності діяльності на різних ієрархічних рівнях керованої системи. Організм спортсмена, змагальні поєдинки, система спортивної підготовки є складними системами, яким притаманні загальні закономірності розвитку. Звісно ж важливим є пошук універсальної методології аналізу їх структури та еволюції в різні періоди розвитку. На наш погляд, однією з найбільш перспективних у цьому плані, є міждисциплінарна синергетична дослідницька програма, що дозволяє мовою сучасної науки описати структуру та ключові механізми функціонування надскладних, відкритих, нелінійних, ієрархічно впорядкованих систем [5; 6].

Синергетика, в загальному вигляді, являє собою теорію еволюції надскладних, відкритих, нелінійних, ієрархічно впорядкованих систем, що мають змогу самостійно впорядковуватися [8; 9; 10]. Неабиякий інтерес наукової громадськості, наявність великої кількості публікацій з синергетичної тематики, і найголовніше вагомими науковими результатами, отриманими в різних дослідницьких сферах, дозволяють говорити про формування всеосяжної синергетичної парадигми. В останні роки з'являється все більше робіт, в яких висвітлено досвід застосування міждисциплінарної синергетичної міждисциплінарної дослідницької програми для вирішення актуальних питань теорії і практики фізичної культури і спорту [5; 6].

Предметом наукового інтересу авторів переважно є біомеханічні системи, структурні елементи системи освіти, методика розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок. Разом із тим, слід зазначити, що огляд літературних джерел по синергетичній тематиці, ще й той інтерес, який вони викликають серед дослідників фізичної культури і спорту показують необхідність активізації наукових пошуків із застосуванням синергетичної методології та дозволяють очікувати вагомих результатів, здатних збагатити теорію спортивної підготовки новими концептуальними підходами, ідеями.

Дослідження, розпочаті нами в 2005 році, показали високу результативність застосування синергетичного підходу при побудові та корекції тренувальної й змагальної діяльності в єдиноборствах із переважним використанням ударної техніки [2, с. 15–18; 10]. 3

2010 року синергетична дослідницька програма використовується нами для комплексного вивчення змагальної боротьби в єдиноборствах змішаного типу, в яких у різній пропорції, застосовується ударна та борцівська техніка ведення поєдинку. Звісно ж за важливе слід відзначити високу евристичну цінність і практичне значення використання синергетичної методології при побудові еталонних й індивідуальних моделей змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців різного рівня підготовленості. Застосування синергетичної методології для дослідження хортингу, як сучасного виду спорту та системи комплексного фізичного, інтелектуального й духовного розвитку людини, побудованих на кращих бойових і педагогічних традиціях запорозького козацтва дозволить не тільки прискорити його розвиток в Україні, але дасть можливість для швидкої інтеграції в світовий спортивний рух.

Ряд дослідників відзначають високу результативність управлінських технологій застосовуваних із урахуванням наявності ієрархічних рівнів у системі фізичного виховання в ДЮСШ, спортивних клубах і в вищих навчальних закладах [1, с. 9–16; 2, с. 15–17]. У сучасній науці, синергетичний дослідницький напрямок пов'язують, у першу чергу, з роботами лауреата Нобелівської премії з хімії 1977 року, професора Іллі Пригожина та визнаного авторитета в галузі математичної фізики, директора Інституту синергетики і теоретичної фізики Штутгартського університету Генрі Хакена, які зробили основний внесок у формування нової синергетичної методології дослідження природи, соціуму та людини.

Термін „синергетика“ походить від грецького слова *synergeia*, що означає в перекладі сприяння, співробітництво. В працях Геракліта Ефеського (бл. 544 – бл. 483 до н. е.) та Аристотеля (384–322 до н. е.) він, застосовувався для вираження узгодженості різних діалектичних процесів і явищ [9; 10, с. 15]. Поняття „синергії“ широко використовувалося в тих, що стали вже класичними та отримали світове визнання, роботах Н. А. Бернштейна з теорії управління рухами [3; 4]. У представленому в статті сенсі, термін „синергетика“, як назва нового наукового напрямку, ввів Генрі Хакен та до початку ХХІ ст. синергетична термінологія стала стійкою, загальноновизнаною та досить широко використовується в науковому середовищі [7; 8; 9; 11, с. 17–19].

**Мета статті:** дослідження закономірностей протікання змагальної боротьби в хортингу з використанням методології міждисциплінарного синергетичного дослідного підходу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В сучасній постнекласичній науці, набули стійкого характеру та стали аксіоматичними ряд уявлень про структуру й еволюційну перебудову надскладних систем. Також сформувалася стійка та така, що є визнаною міжнародним науковим співтовариством термінологія. Під терміном „синергія“ мають на увазі комбінований вплив двох або більше факторів, що характеризується об'єднаною дією та істотно перевершує ефект кожного окремо взятого компонента або їх суми. Функціонування синергетичної системи представляється як періодична зміна стійких етапів її розвитку та кризових етапів. Під час стійкого етапу розвитку відносно стабільною зберігається ієрархічна структура елементів системи. Стабільними залишаються енергетичні та динамічні параметри її функціонування. Наслідком може бути вплив ряду зовнішніх або внутрішніх причин, синергетична система здатна ввійти в передкризовий та кризовий режим функціонування, по синергетичної термінології – *режим із загостренням*. Для нього характерна зміна розташування елементів системи по ієрархічних рівнях, різке збільшення активності одних елементів і зниження активності інших, зміна обсягу та напрямку потоку енергії, виникнення нових структурно-функціональних компонентів. Знаходження синергетичної системи в кризовому нестабільному стані потенційно має два крайніх результати: а) її руйнування, б) повернення до стабільного стану, процес повернення до якого може супроводжуватися декомпозицією окремих елементів, трансформацією елементів із деякими змінами нелінійної структури системи, формуванням нових функціональних структур („дисипативних структур“).

У момент пікового наростання кризових явищ синергетична система підходить до *точки біфуркації* – своєрідної вихідної позиції, з якої починається розвилка можливих шляхів подальшого розвитку системи – *русел*. Вибір того чи іншого русла визначається, по-перше, структурними та функціональними особливостями системи, по-друге, спектром існуючих *аттракторів* – сукупністю матеріальних причин, що створюють можливість руху системи по одному з *русел*. Синергетична система, що знаходиться в режимі з загостренням неминуче

втрачає структурну та функціональну стійкість. Значно зростає ймовірність виникнення *дисипативних структур*. Ефективними стають нові способи керування. В *точці біфуркації* з'являється можливість малим впливом – *флуктуацією* направити розвиток системи в тому чи іншому напрямку. Рухаючись по обраному руслу, система знову потрапляє в *точку біфуркації*. Таким чином, виникає певна послідовність або *каскад біфуркацій*. З можливістю прогнозувати кількість *біфуркаційних переходів*, їх послідовність і спрямованість, пов'язано поняття – *горизонт прогнозування*. Прогнозування розвитку синергетичних систем, що знаходяться в *точці біфуркації*, в більшості випадків носить імовірнісний характер. Точність прогнозу залежить від внутрішніх особливостей системи та наявної інформації: а) про дійсний спектр можливих атракторів; б) про характер зовнішніх впливів на систему; в) про ієрархічну структуру системи та спрямованості процесів, що відбуваються в ній.

Одним із факторів здатних привести до зміни стану синергетичної системи та входження її в режим із загостренням, є конфліктна взаємодія з іншою подібною системою. Існує можливість управління синергетичними системами, що знаходяться в режимі з загостренням, шляхом ініціації суб'єктом управління необхідного сценарію розвитку цих систем. По суті, управлінський підхід об'єктивно носить творчий характер, а особливості управлінських механізмів, алгоритмів і детермінант визначаються граничним загостренням кризових явищ.

Складність внутрішньої архітектури та механізмів функціонування синергетичних систем у передкризовий та кризовий періоди розвитку обумовлюють необхідність використання для адекватного опису, ефективного прогнозування розвитку, керування їх поведінкою уявлення про *параметри порядку* або керуючих параметрах [3]. Синергетична система складається з ієрархічно впорядкованих рівнів – підсистем, в свою чергу освічених композицією структурних елементів, що мають специфічні особливості будови притаманні тому чи іншому рівню. Кількість структурних елементів і чисельне вираження їх взаємодій не дозволяє здійснити фактичний опис і процеси, що відбуваються з ними всередині системи, при конфліктній взаємодії синергетичної системи, з іншими системами. Як правило, в класичній фізиці, яка має справу з відносно простими лінійними закритими системами, для вивчення закономірностей їх будови та функціонування будуються фізичні або математичні моделі систем і застосовуються фізичні та математичні методи дослідження й відповідний математичний апарат. Суттєвими ознаками ж синергетичних систем є відкритість і нелінійність, які стрибкоподібно ускладнюють структуру їх будови та поведінки. Моделі, побудовані для їх опису, за способом характерним для лінійних систем, виявляються неадекватними та громіздкими, а великий статистичний матеріал, що відображає їх поведінку, стає перешкодою для сприйняття й аналізу. Для вирішення завдань моделювання поведінки синергетичних систем виділяються нечисленні ключові (генеральні) параметри будови та функціонування – *параметри порядку*, зміни яких впливають на реалізацію спектра можливих сценаріїв розвитку цих систем.

Експертний аналіз змагальних поєдинків у хортингу, показує, що спортсмени для досягнення перемоги застосовують широкий арсенал атакуючих і захисних дій ударного та борцівського характеру. Встановлено, що в процесі спортивних поєдинків виникають „періоди різкого загострення спортивної боротьби“ – аналог *режиму з загостренням*, для яких характерною ознакою є значна зміна набору застосовуваних прийомів і їх біомеханічних характеристик. У ці періоди значно змінюється і характер ресинтезу АТФ. Потужно включається алактатний механізм забезпечення енергією м'язової діяльності. Через усвідомлення можливості втрати повної або часткової боєздатності спортсменом-хортингістом, виникає сильне емоційне напруження. Серед факторів, що викликають загострення змагальної боротьби, є важливим виділити наступні: отриманий одним із суперників сильний удар, вихід спортсмена на больовий прийом, сильна втома, раптова втрата рівноваги, неухважність до команд рефері, а також застосування тактики „різкого старту“ або „бурхливого фінішу“.

Педагогічні спостереження показують, що від ефективності діяльності хортингіста в „періоди різкого загострення спортивної боротьби“ багато в чому залежить кінцевий результат поєдинку. Своєчасно виконаний технічний прийом із більшою часткою ймовірності може призвести до нокауту, нокдауну або здачі при проведенні больовому впливі. Якщо атакуючому чи контратаки спортсмену не вдалося закінчити поєдинок достроково або виникає технічна зупинка поєдинку рефері, то сутичка переходить у менш енерговитратний режим.

Важливим чинником, який зумовлює ефективність дій спортсмена в кризових ситуаціях – є здатність входити в оптимальний бойовий стан. Деякі хортингісти емпіричним шляхом здобувають можливість швидкої мобілізації психофізичних ресурсів організму. Але для основного загалу спортсменів потрібно систематичне застосування адекватно підібраних методик психофізичних тренувань. Уміння усвідомлено керувати роботою організму через зміни в функціонуванні соматичної та вегетативної частин нервової системи робить можливим демонстрування стабільних спортивних результатів, особливо в несприятливих зовнішніх умовах: підвищена температура повітря в приміщенні, упереджене суддівство, нестандартні дії суперника, потужна підтримка його вболівальниками тощо. Вміння регулювати психічний стан допомагає ефективно діяти в спортивному поєдинку в стані втоми, при отриманні травми, при необхідності зміни тактики бою. Особливо важливим є здатність застосування всього свого змагального потенціалу в критичні, переломні моменти поєдинку. Така здатність відрізняє видатних спортсменів сучасності та повинна систематично розвиватися в хортингістів із перших кроків тренувальної та особливо змагальної діяльності. Оптимізація тренувального процесу має творчий характер і вимагає від фахівців пошуку найбільш ефективних засобів підготовки. В практиці провідних тренерів у процесі спортивної підготовки в хортингу різною мірою застосовуються наступні засоби та методи психологічної підготовки: психолого-педагогічні – засоби переконання, позитивного спрямування мислення, рухові, поведінково-організаційні, соціально-організаційні; психологічні-сугестивні, ментальні, соціально-ігрові; психофізіологічні-апаратурні, психофармакологічні, дихальні.

По принципу спрямованості дії, фахівці відокремлюють засоби: вплив на інтелектуальну сферу; вплив на емоційну сферу; вплив на моральну сферу; вплив на вольову сферу. В індивідуальних програмах підготовки спортсменів високої кваліфікації тренування психіки повинно стати таким же важливим інструментом удосконалення як і тренування м'язів.

Таким чином, психологічна підготовка спортсмена є важливою частиною цілісної системи спортивної підготовки в хортингу, поряд із її технічною, тактичною, фізичною та теоретичними складовими. Результати отримані нами після проведення педагогічних експериментів на групах спортсменів різної кваліфікації в хортингу, показують, що в разі застосування тренувальних програм розрахованих на підвищення ефективності бойових дій в саме періоди „різкого загострення змагальної боротьби“ значно зростає загальна результативність змагальної діяльності спортсменів.

**Висновки.** 1. Хортинг як національний вид спорту є видовищний, популярний вид комплексних єдиноборств, що зумовлено його давньої основою – багатогранною системою військової підготовки та змаганнями запорозьких козаків на острові Хортиця. 2. Змагальна діяльність у хортингу може бути досліджена як конфлікт у взаємодії двох надскладних систем – чергування періодів різкого загострення та відносно спокійного періодів. 3. Спеціальна підготовка хортингіста до дій у періоди різкого загострення змагальної боротьби підвищує ефективність і результативність бойових прийомів, що застосовуються спортсменом. 4. Система спортивної підготовки та спортивний поєдинок можуть бути описані та комплексно представлені в універсальних термінах сучасної постнекласичної науки.

**Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямку.** Планується дослідження відмінностей застосування тактичних дій та больових прийомів у періоди різкого загострення спортивної боротьби хортингістами різних спортивних кваліфікацій.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ашанин, В. С. Синергетические идеи в реформировании системы образования / В. С. Ашанин, Н. А. Олейник // Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в техническом вузе. – Белгород: БелГТАСМ. 2003. Ч. 1. – С. 9–16.
2. Ашанин, В. С. Синергетический подход к оптимизации спортивной подготовки в единоборствах / В. С. Ашанин, А. Н. Литвиненко // Сб. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях / III международная электронная конференция, 6 февраля 2007 года. – Харьков-Запорожье-Белгород-Красноярск, – 2007. – С. 15–18.

3. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.: ил.
4. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
5. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, Б. И. Шмонин. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 120 с.
6. Ботвинник, М. М. О кибернетической цели игры / М. М. Ботвинник. – М. : „Сов. радио“, 1975. – 88 с.
7. Голицын, Г. А. Информация и биологические принципы оптимальности: гармония и алгебра живого / Г. А. Голицын, В. М. Петров. изд. 2-е, стереот. – М. : КомКнига, 2005. – 128 с.
8. Капица, С. П. Синергетика и прогнозы будущего / С. П. Капица, С. П. Курдюмов, Г. Г. Малинецкий. – М. : Наука, 1997. – 288 с.
9. Князева, Е. Н. Основания синергетики. Режимы с обострением, самоорганизация, темпомиры / Е. Н. Князева, С. П. Курдюмов. СПб. : Алетея, 2002. – 414 с.
10. Литвиненко, А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до: Монография / А. Н. Литвиненко. – Х. : Компания СМІТ, 2010. – 108 с.
11. Prigogine I. The Die is Not Cast // Futures. Bulletin of the World Futures Studies Federation. Vol. 25, No. 4. January 2000. P. 17–19.

#### **REFERENCES**

1. Ashanin, V. (2003). *Sinergeticheskie idei v reformirovanii sistemi obrasovania* [Synergistic ideas to reform the education system]. Belgorod.
2. Ashanin, V. (2007). *Sinergeticheskii podhod k optimizahii sportivnoi podgotovki v edinoborstvah* [Synergetic approach to the optimization of sports training in the martial arts]. Kharkiv.
3. Bernshtein, N. A. (1991). *O lovкости i ee razvitii* [About dexterity and its development]. Moscow: Fis.
4. Bernshtein, N. A. (1947). *O postroenii dvizhenii* [About construction of movements]. Moscow: Medhiz.
5. Rатов, I. P., Попов, Н. И., Логинов, А. А., & Шмонин, В. И. (2007). *Biomehanisheskie tehnologii podgotovki sportsmenov* [Biomechanical technology training athletes]. Moscow: Fis.
6. Botvinnik, M. M. (1975). *O kibernetisheskoi zeli igri* [About cybernetic goal of the game]. Moscow: Sov. radio.
7. Golizin, H. A. & Petrov, V. M. (2005). *Informazia i biologisheskie prinzipi optimalnosti: garmonia I algebra zivogo* [Information and biological principles of optimality: harmony and the algebra of the living]. Moscow: KomKniha.
8. Kapiza, S. P., Kurdiunov, S. P., & Malynetskii, H. H. (1997). *Sinerhetika i prohnozy budusheho* [Synergetics and forecasts of the future]. Moscow: Nauka.
9. Kniazeva, E. N., & Kurdiunov, S. P. (2002). *Osnovania sinerhetiki. Rezhimy s obostreniem, samoorganizazija, tempomiry* [Foundations of Synergetics. The sharpening regimes, self-organization, tempo-world]. St. Petersburg: Aleteia.
10. Litvinenko, A. N. (2010). *Sinerheticheskii podhod k postroeniu i korekzii trenirovoshnoi deatelnosti v karate-do: Monografija* [The synergetic approach to the construction and correction of training activity in karate: Monograph]. Kharkiv: Kompaniia SMIT.

**Андрій Литвиненко.**

**Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу.**

У статті викладається концепція аналізу закономірностей змагальної діяльності в національному виді єдиноборств – хортингу, яка базується на загальній методології міждисциплінарного синергетичного дослідного підходу. Представлена загальнонаукова термінологія опису структури та еволюції надскладних систем до яких відносяться: система спортивної підготовки в хортингу, організм спортсмена, а також взаємодія хортингістів у ході спортивного поєдинку. Отримані дані про ключові параметри змагальної боротьби дозволяють будувати індивідуальні, групові та еталонні моделі підготовленості. Виявлені закономірності проходження спортивного поєдинку в хортингу дозволяють проводити ефективну корекцію системи підготовки в спортивних клубах і секціях для збільшення змагальних можливостей

спортсменів. Спортивна підготовка розглядається як цілісний багатокomпонентний процес збільшення змагального потенціалу спортсменів, що вибудовується відповідно до закономірностей індивідуального розвитку та специфічних особливостей змагальної діяльності. Об'єднання базисних компонентів класичної схеми побудови системи спортивного тренування з сучасними технологіями керування надскладними, здатними до структурного та функціонального самовпорядкування системами дає можливість підвищити ефективність змагальної діяльності спортсменів різного кваліфікаційного рівня та розглянути нові шляхи вдосконалення тренувального процесу в хортингу.

**Ключові слова:** хортинг, система спортивної підготовки, синергетика, гостроконфліктна взаємодія, спортивний поєдинок, різке загострення змагальної боротьби, техніка ведення поєдинку, ефективність діяльності, тактика.

**Andriy Litvinenko.**

Kharkiv National universitet radioelektroniki (Kharkiv ave. Traktorostroiteley Str. 140 B square. 51, Ukraine).

**Synergetic approach to the analysis of competitive activity in horting.**

*The article presents the analysis of the laws of the concept of competitive activity in the form of the national martial arts - horting, which is based on a common methodology synergistic interdisciplinary research approach. Submitted general scientific terminology to describe the structure and evolution of highly complex systems, which include a system of sports training in horting, the athlete, as well as actions horting- athletes during sporting scramble. The data on the key parameters of competitive struggle allow you to build individual, group fitness and reference models. Identified regularity progress in sports scramble horting allow efficient training system correction in Sports clubs and groups to increase the competitive capacity athletes. Sports training is seen as a holistic multi-faceted process of increasing the competitive capacity of the athletes, to build in accordance with the laws of individual development and the specific features of competitive activity. Combining the basic components of the classical scheme of construction of the sports training system with modern supercomplex management technologies, self-organizing systems makes it possible to increase the efficiency of competitive activity of sportsmen of different qualification level, and consider new ways to improve the training process in horting.*

**Key words:** horting, the system of sports training, synergy, interaction, sports match, a sharp aggravation of competitive struggle, conducting combat equipment, the effectiveness of the tactic.

**Андрей Литвиненко.**

**Синергетический подход к анализу соревновательной деятельности в хортинге.**

*В статье излагается концепция анализа закономерностей соревновательной деятельности в национальном виде единоборств – хортинге, которая базируется на общей методологии междисциплинарного синергетического исследовательского подхода. Представлена общенаучная терминология описания структуры и эволюции сверхсложных систем, к которым относятся система спортивной подготовки в хортинге, организм спортсмена, а также действия хортингистов в ходе спортивного поединка. Полученные данные о ключевых параметрах соревновательной борьбы позволяют строить индивидуальные, групповые и эталонные модели подготовленности. Выявленные закономерности хода спортивного поединка в хортинге позволяют проводить эффективную коррекцию системы подготовки в спортивных клубах и секциях для увеличения соревновательных возможностей спортсменов. Спортивная подготовка рассматривается как целостный многогранный процесс увеличения соревновательного потенциала спортсменов, выстраиваемый в соответствии с закономерностями индивидуального развития и специфическими особенностями соревновательной деятельности. Объединение базисных компонентов классической схемы построения системы спортивной тренировки с современными технологиями управления сверхсложными, самоорганизующимися системами даёт возможность повысить эффективность соревновательной деятельности спортсменов различного квалификационного уровня и рассмотреть новые пути совершенствования тренировочного процесса в хортинге.*

**Ключевые слова:** хортинг, система спортивной подготовки, синергетика, остроконфликтное взаимодействие, спортивный поединок, резкое обострение соревновательной борьбы, техника ведения поединка, эффективность деятельности, тактика.



**ЗАГАРТУВАННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ КОЗАЦЬКИХ КЛАСІВ  
(СПОРСМЕНІВ-ХОРТИНГІСТІВ)**

**Постановка проблеми.** В зв'язку з загостренням міждержавних відносин із Росією, збройних протистоянь, необхідності відстоювання своїх прав і збереження цілісності нашої держави, виникає проблема модернізації сучасної освіти в плані фізичного та військово-патріотичного виховання учнівської молоді, підготовки її до служби у збройних силах України та захисту Вітчизни. Немаловажну роль у цьому відіграє загартування організму. Воно на пряму впливає на збереження та зміцнення фізичного здоров'я, формування чоловічого характеру, сили волі, витривалості та інших ціннісних якостей майбутнього бійця. Загартування зміцнює імунітет, позитивно діє на підвищення розумової та фізичної працездатності, нормалізацію стану емоційної сфери, відчуття впевненості у своїй дієспроможності тощо. Загартування організму – є надважливим для воїна, що зазвичай діє в екстремальних умовах бойових дій.

**Аналіз актуальних досліджень.** Починаючи з глибокої давнини та до останньої чверті XIX століття, значний внесок у розвиток теорії та практики загартування внесли Авіценна, І. І. Бецький, Гіпократ, Ертель, С. Г. Зибелін, К'юрі, Дж. Локк, М. І. Новіков Піфагор і багато інших вчених, лікарів, педагогів. Вони визнавали загартування в якості однієї з важливих складових загальної системи виховання, особливо дітей. Намагалися впроваджувати його в дитячому режимі дня. На думку С. Г. Зибеліна, неможливо зберегти здоров'я без систематичного загартування. Такого ж погляду дотримувався й П. Н. Єнгаличев, учень і послідовник М. І. Новікова. В кінці XIX століття холодна вода була визнана кращим засобом від будь-яких захворювань. Із 1881 року вчені розпочали роботу з наукового обґрунтування механізмів загартування. Вперше було експериментально доведено, що стійкість організму до холоду підвищується в процесі систематично повторюваних холодових впливів. У 1899 році була видана книга академіка І. Р. Тарханова „Про загартування людського організму“. На необхідність загартування постійно вказували відомі діячі науки, медицини та освіти – В. М. Бехтерев, В. В. Горіневський, П. Ф. Лесгафт, І. П. Павлов, М. І. Пирогов, Є. А. Покровський. Їх дослідження та наукові праці лежать в основі сучасних уявлень про вплив фізичних вправ і загартовуючих процедур на організм. У поєднанні з фізичними вправами при дотриманні умов гігієни та раціонального режиму життя загартування складає єдиний процес фізичного виховання. На особливості гігієни та загартування вказують А. В. Зотов, І. Б. Карпова і В. Л. Корчинський.

**Метою статті** є заглиблення в сутнісні основи зміцнення здоров'я, переосмислення та доповнення поняття „загартування“. Висвітлення шляхів і способів загартування учнів козацьких класів (спортсменів-хортингістів), дотримання належних принципів і правил.

**Виклад основного матеріалу.** Серед науковців, викладачів вишів і вчителів загальноосвітніх закладів загартування розглядається в їх переважній більшості як „комплекс заходів із підвищення стійкості організму до впливу несприятливих природно-кліматичних умов (низької та високої температури, вологості та руху повітря, зниженого чи підвищеного атмосферного тиску і т.д.)“ [5, с. 107]. Тобто, зосереджується увага лише на зміцненні фізичного аспекту здоров'я. Зовсім не йдеться про такі складові аспекти здоров'я як духовний, інтелектуальний, емоційний, соціальний, особистісний та не менш важливі інші.

Виникає природна необхідність переосмислення та доповнення понять: „загартування“, „гартування“, „гарт“, що є близькими за значенням, вони спільнокореневі й несуть один смисловий зміст.

Так, відомі українські науковці А. Зотов, І. Карпова, В. Корчинський під загартуванням розуміють як „раціональне використання сил природи для підвищення опірності організму шкідливим впливам різних метеорологічних факторів“. Вони зазначають, що „саме загартування дає можливість підвищити стійкість організму до

несприятливих умов зовнішнього середовища (холоду, тепла, ультрафіолетових променів) і тим самим уникнути багатьох хвороб, а, отже, на довгі роки зберегти здоров'я та високу працездатність“ [4, с. 14]. У такому викладі вбачаємо не лише зміцнення здоров'я, але й використання природних чинників для профілактики захворювань.

У великому тлумачному словнику сучасної української мови загартування трактується як дія, що спонукає загартовуватися чи загартувати когось. Загартовуватися – це ставати фізично або морально стійким, міцним, витривалим, виробляти здатність переборювати незгоди, труднощі [2, с. 289]. Тобто, при загартуванні маленької чи дорослої людини йдеться не лише про зміцнення тіла, а й козацького духу, розуму, волі, душі, серця. В тлумачному словнику сучасної української мови слово „гартувати“ тлумачиться як виховувати моральну та фізичну стійкість у боротьбі з труднощами. В переносному значенні – зміцнювати здоров'я тренуванням. У цьому тлумаченні на передньому плані стоїть виховання моральної стійкості. Зосереджується увага, насамперед, на осмисленому поліпшенні фізичної стійкості в боротьбі з труднощами, що неодмінно з'являтимуться на нелегкому шляху самореалізації козака – майбутнього захисника Вітчизни. „Гарт“ визначається як стійкість, витривалість, набуті через переборювання труднощів або в процесі тренування [7, с. 161].

Переосмислюючи вищенаведені визначення, дійшли висновку, що „загартування“ в сучасному тлумаченні має трактуватися як комплекс заходів із підвищення стійкості організму до впливу несприятливих природно-кліматичних умов, їх раціонального використання для підвищення опірності організму шкідливим впливам різних метеорологічних чинників, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань, а також із поліпшення різнобічних фізичних і моральних якостей, серед яких – хоробрість, непоборний козацький дух, чесність, порядність, готовність прийти на допомогу, витривалість, сила волі, здатність переборювати незгоди, всілякі труднощі. Це насамперед виховання моральної та фізичної стійкості в процесі наполегливих, важких і глибоко осмислених тренувань.

Таким чином, загартування є важливим засобом збереження та зміцнення здоров'я, підвищення розумової, фізичної працездатності, витривалості організму, нормалізації стану емоційної сфери, формування потягу до здорового способу життя учнів козацьких класів (спортсменів-хортингістів). Для козачат, які тривалий час перебувають в екстремальних умовах походного життя (часто при досить низьких і високих температурах повітря, різких коливаннях денної та нічної температури, неочікуваних сильних вітрів, підвищеній вологості тощо) загартування організму вкрай необхідне. При виконанні спостережень і наукових досліджень далеко від міста їм нерідко доводиться подовгу перебувати на снігу, активно діяти в періоди весняної й осінньої негоди, літньої спеки, долати лісові завали, пробиратися через хащі, кропиву та інші трав'яні зарості, проводячи розвідку звіриних стежин і жител, нерухомо сидіти чи лежати у засідках, спостерігаючи за дикими тваринами. З такими завданнями можуть впоратися лише витривалі, спеціально навчені та загартовані учні. За такого підходу до гартування й виховання, у козачат виховуються життєво важливі якості, які знадобляться їм у дорослому житті при виконанні свого головного громадського обов'язку – захисту Вітчизни.

Вважаємо за доречне навести спогад одного з ветеранів Великої Вітчизняної війни. Наприкінці жовтня 1943 року при форсуванні Дніпра від близьких розривів снарядів кілька плотів розсипалися та „ми опинилися у воді, температура якої ледь досягала 6 градусів, до берега залишилося 200 метрів. Щільний вогонь ворога, холодна вода, промоклі шинелі, зброя, що тягнула на дно, втрата орієнтування у непроглядній темряві – все це паралізувало волю деяких бійців ще до того, як вичерпалися їх фізичні можливості. І ці небоязкі, опалені війною люди не витримали важкого випробування. Вони не доплили до берега. Ті ж, хто володів твердою волею, високою фізичною підготовкою, був загартованим, виконали поставлене завдання – захопили плацдарм на західному березі Дніпра“ [5, с. 101–102]. Спогад ветерана переконує нас у доцільності залучення сучасних козачат до виконання досить складних завдань при подоланні водних перепон, що сприятиме не лише загартуванню дитячого організму, а й фізичному розвитку, формуванню вольових якостей, серед яких наполегливість і відвага.

Для оптимального використання природних чинників науковці радять дотримуватися наступних принципів і правил: 1. Поступове збільшення навантажень та

урізноманітнення засобів загартування. 2. Систематичне повторення набутих навичок і вдосконалення способів загартування протягом всього життя. 3. Урахування стану здоров'я, індивідуальних особливостей організму, його сприйнятливості до дії агентів загартування. 4. Використання декількох фізичних „агентів“: холоду, тепла, опромінення, видимими та ультрафіолетовими променями, механічного впливу, руху повітря й води. 5. Виконання процедур загартування як у стані спокою, так і під час рухової активності різної інтенсивності. 6. Поєднання загального та місцевого загартування. 7. У разі використання декількох засобів загартування протягом дня варто робити між ними перерви для того, щоб уникнути переохолодження, перегріву тощо. 8. У процесі загартування необхідно здійснювати постійний самоконтроль.

Недотримання принципів загартування може, з одного боку призвести до марної втрати часу та не дати оптимальних результатів, а з іншого – викликати надто різку реакцію організму [4, с. 14–15].

Кандидат медичних наук В. Іванченко радить для підвищення спротиву організму різним негодам використовувати рослини-біостимулятори та адаптогени. Останні пристосовують організм до широкого кола шкідливих впливів фізичної, хімічної, біологічної природи, у тому числі до незвичних умов середовища. Загартування травами пов'язане з стимуляцією імунітету та інших захисних механізмів організму. Трави підвищують стійкість організму не лише до холоду, а й до перегріву, не достатку кисню та ін. Можливо тому довгожителі Кавказу, які з малих років вживають біля 100 видів харчових рослин, не потребують спеціальної методики загартування. Однак, загартування рослинами не в змозі замінити загартування чинниками неживої природи, вони взаємодоповнюються. Дикорослі трави мають ввійти в наше життя так само, як сонце, повітря та вода [3, с. 53]. Враховуючи вищезазначене, було впродовж року ознайомлено козачат із дикорослими рослинами Сумщини, а під час проведення таборування у літній канікулярний період залучаємо їх до збору, сушіння та приготування потрібних нам сумішей трав для гартувального чаювання. Ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я є загартування повітрям. Фахівці радять починати проводити його в попередньо провітреному приміщенні. Під час прийому прохолодних повітряних ванн на відкритому повітрі пропонують виконувати різні фізичні вправи, в тому числі й стройові.

Отже, для досягнення максимального оздоровчого ефекту активно залучаємо козачат до туристсько-екологічної діяльності, в процесі якої дітям доводиться виконувати складні завдання за будь-якої погоди протягом усього навчального року. Також рекомендуємо їм спати з відкритою кватиркою. Такий підхід до загартування повітрям „підвищує стійкість верхніх дихальних шляхів і всього організму до охолодження“ [4, с. 16], сприяє оздоровленню, розумовому та фізичному розвитку. В процесі туристсько-екологічної діяльності козачата постійно залучаються до загартування водою на відкритому повітрі, що сприяє досягненню максимального ефекту. На основі наукових досліджень розпочинаємо купання молодших школярів у відкритих водоймах при температурі води 18–20 С° і температурі повітря 24–25 С° із дотриманням певних рекомендацій: у воду входити швидко та занурюватися відразу; перебувати в воді 3–5 хвилин; кількість процедур поступово збільшувати, а час активного перебування в воді доводити до 15–20 хвилин; після купання розтиратися рушником і вдягатися [4, с. 19]. Коли ж температура води знижується до 12 С°, перебування в воді складає не більше 30 секунд. Для загартування козачат на берегах водойм використовується ходіння босоніж по піску, зеленій і сухій траві, часто з росю. Навички плавання життєво необхідні в повсякденній навчальній, дослідницькій і суспільно корисній діяльності козачат. Заняття плаванням має велике виховне значення: воно допомагає дітям стати дисциплінованими, зібраними, сміливими, рішучими та винахідливими. Ці та інші морально-вольові якості формуються в ході правильно організованих і регулярних занять. Не менш важливе й оздоровче значення плавання: всебічно розвиває дитину, зміцнює серцево-судинну, дихальну та нервову системи, сприяє розвитку сили, витривалості, швидкості та інших якостей [6, с. 13].

Надзвичайно важливим для козачат є загартування сонцем. Світлові промені підсилюють хід біохімічних процесів у організмі, підвищують його імунобіологічну реактивність. Інфрачервоні промені – носії теплового випромінювання, ультрафіолетові – мають бактерицидні властивості. Під впливом останніх утворюється пігмент меланін, унаслідок чого шкіра набуває смагляного відтінку –

адже, засмага є захисною реакцією організму на надлишкову сонячну радіацію. Ультрафіолетові промені необхідні для синтезу в організмі вітаміну D, без якого порушуються ріст і розвиток кісток, нормальна діяльність нервової та м'язової систем. Найсприятливішими годинами для прийому сонячних ванн є ранкові, коли в спектрі сонячного випромінювання найменше теплових променів. Починати потрібно з 5–10 хвилинного перебування на сонці, а потім тривалість кожної процедури збільшувати на 5–10 хвилин, поступово доводячи до 1–2 години з 15-хвилинною перервою в тіні після кожних 15–20 хвилин процедури. Якщо з'являються такі ознаки, як помітне почервоніння шкіряних покривів, прискорений пульс, серцебиття, головний біль, запаморочення та нудота, варто негайно піти в тінь і знаходитися там до нормалізації самопочуття [4, с. 20].

Для гартування моральних якостей використовуємо рухливі ігри та ігрові вправи з м'ячем, які викликають позитивні емоції, що підвищують активність, енергію, радість. Окрім цього, вправи з м'ячем потребують підвищених вимог і до вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, витримки, володіння собою, рішучості, сміливості, ініціативності та дисциплінованості [1, с. 12–13]. Отже, рухливі ігри сприяють гармонійному розвитку, зміцненню здоров'я та гартування кращих якостей у козачат і хортингістів. Активно впроваджуючи в життя козацький гарт, маємо пам'ятати слова А. С. Макаренка: „Не можна виховати мужню людину, не поставивши її у такі умови, коли б вона могла проявити мужність“. Правильно організовані заняття з загартування постійно створюють саме такі умови. Належні знання про зміцнення свого організму, виконання відповідних правил загартування захищають козачат від багатьох простудних захворювань, а фізична підготовка, рухова активність сприяють оздоровленню тіла та створенню позитивного настрою, впевненості в своїх силах і підвищенню працездатності. Тривала праця з гартування учнів козацьких класів, хортингістів переконує, що походи та регулярні вправи на свіжому повітрі зміцнюють імунітет, поліпшують роботу всіх органів дитячого організму, позбавляють його від багатьох недуг і сприяють формуванню здорового способу життя.

**Висновки.** В процесі наукового дослідження дійшли висновку, що загартувувати та загартуватися потрібно розумно: у всьому знати міру, особливо при дозуванні гартувальних процедур, адже досить часто малі й дорослі люди виявляють нестримну жадібність до таких цілющих джерел природи як рослини, повітря, сонце, вода. Це призводить до небажаних наслідків. Так, наприклад, зловживання сонцем і водою нерідко супроводжується змінами температури тіла, від чого в організмі відбуваються складні негативні зміни, витрачається багато сил, коштів й часу для нормалізації стану здоров'я. Для досягнення бажаного результату необхідно прикласти багато зусиль, тривалої напруженої праці та обов'язкового дотримання обраного, науково обґрунтованого режиму дня, правил загартування, здорового способу життя. Адже, якщо козаця, хортингіст не досипає, неправильно харчується, лінується чи, навіть інколи, нехтує гартувальними вправами, то бажаного ефекту досягти неможливо. Тож не можна допускати проявів хвилинних лінощей. Серед учителів, вихователів батьків і козачат потрібно постійно проводити значну наполегливу роз'яснювальну роботу щодо користі загартування учнівської молоді. На жаль, вихованці не можуть жити майбутнім, але ж дорослі мають усвідомлювати, що навіть короткочасні щоденні гартувальні вправи в майбутньому позбавлять їх від багатьох недугів, сприятимуть продовженню років життя й уповільнюватимуть старість.

Виходячи з вищезазначеного, в *перспективах подальших досліджень* убачаємо поглиблене вивчення та аналіз специфічних особливостей загартування учнів козацьких класів, хортингістів і на новітній науковій основі створення, апробування дієвих і захоплюючих для молоді інноваційних технологій козацького гарту.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондин В. И. Игры с мячом для здоровья. – М. : Знание, 1991. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия „Физкультура и спорт“; № 2). – 68 с. ил.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К., Ірпінь : ВТФ „Перун“, 2004. – 1440 с.
3. Искусство быть здоровым. – Часть 2. – 2-е изд., перероб. / Авт.-сост. Чайковский Л. М., Шекман С. Б. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 96 с. ил.
4. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.

5. Колгушкин А. Н. Лекарство от простуды / А. Н. Колгушкин, Л. И. Короткова. – М. : Знание, 1989. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия „Физкультура и спорт“; № 2).
6. Кубышкин В. И. Учите школьников плавать : Кн. для учителя / В. И. Кубышкин. – М. : Просвещение, 1988. – 112 с.: ил.
7. Тлумачний словник сучасної української мови: Загальноживана лексика: Близько 60000 слів / За заг. ред. проф. В. С. Калашника. – Х. : ФОП Співак Т. К., 2009. – 960 с.

#### REFERENCES

1. Bondin, V. I. (1991). *Ihry s miachom dlia zdorovia* [Games with myachom for health]. Moscow: Znanie.
2. Busel, V. T. (Ed.). (2004). *Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy* [Great Dictionary of Modern Ukrainian]. Kyiv, Irpin: BTF „Perun“.
3. Chaikovskii, L. M., & Shekman, S. B. (1987). *Iskusstvo byt zdorovym* [Arts byt zdorovym]. (2nd ed.). Part 2. Moscow: FiS.
4. Karpova, I. B., Korchynskiy, V. L., & Zotov, A. V. (2005). *Fizychna kultura ta formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia* [Physical training and a healthy lifestyle]. Kyiv: KNEU.
5. Kolhushkin, A. N., & Korotkova, L. I. (1989). *Lekarstvo ot prostudy* [Of drugs from prostudy]. Moscow: Znanie.
6. Kubyshkin, V. I. (1988). *Uchite sholnikov plavat* [Teach Shkolnikov afloat]. Moscow: Prosveshchenie.
7. Kalashnik, V. S. (Ed.). (2009). *Tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy: Zahalnovzhivana leksyka: Blyzko 60 000 sliv* [Explanatory Dictionary of Ukrainian language: General vocabulary used: About 60 000 words]. Kh.: FOP Spivak T. K.

#### **Михайло Лях, Сергій Хоменко.**

#### ***Загартування як невід’ємна складова формування здорового способу життя учнів козацьких класів (спортсменів-хортингістів).***

У науковому дослідженні автори заглиблюються в сутнісні основи зміцнення здоров’я, переосмислюють та доповнюють визначення багатьох понять „загартування“ й на їх основі подають власне авторське тлумачення, щодо впровадження дитячого козацького гарту. Вважаємо, що „загартування“ в сучасному тлумаченні має трактуватися як комплекс заходів із підвищення стійкості організму до впливу несприятливих природно-кліматичних умов, їх раціонального використання для підвищення опірності організму шкідливим впливам різних метеорологічних чинників, зміцнення здоров’я та профілактики захворювань, а також із поліпшення різнобічних фізичних і моральних якостей, серед яких – хоробрість, непоборний козацький дух, чесність, порядність, готовність прийти на поміч, витривалість, сила волі, здатність переборювати незгоди, всілякі труднощі. Це насамперед виховання моральної та фізичної стійкості в процесі наполегливих, важких і глибоко осмислених тренувань. Таким чином, загартування є важливим засобом збереження та зміцнення здоров’я, підвищення розумової й фізичної працездатності, витривалості організму, нормалізації стану емоційної сфери, формування потягу до здорового способу життя учнів козацьких класів, хортингістів. У дослідженні розглядаються принципи та правила загартування молоді, його основні засоби, серед яких і підвищення стійкості організму до несприятливих чинників природи за допомогою дикорослих рослин. Автори зазначають, що загартувувати й загартовуватися потрібно розумно, дотримуючись науково-обґрунтованої міри, особливо при раціональному використанні та дозуванні повітряних, сонячних і водних процедур. Зосереджується увага на вихованні моральної стійкості козачат у процесі наполегливих і глибоко осмислених тренувань; описують практику фізичного гартування учнів козацьких класів, хортингістів щодо формування здорового способу життя та їх цілеспрямовану підготовку до захисту Вітчизни.

**Ключові слова:** хортинг, козацькі класи, загартування, гартування, гарт, стійкість, витривалість, зміцнення здоров’я, принципи загартування, вправи, природні умови.

#### **Mykhaylo Liakh, Sergiy Khomenko.**

Sumy National Agrarian University (Gerasyma Kondratieva Str. 160, Sumy, Ukraine).

***Tempering as an integral part of a healthy lifestyle of Cossack class students (athletes hortynhistiv).***

*In the scientific study the authors go deep into the essential foundations of health promotion, reassess and enlarge definitions of many concepts of „tempering“ and on this basis propose its modern interpretation of their own as for the implementation of children's Cossack hardening. They believe that „tempering“ in modern interpretation should be treated as a set of measures to increase resistance to adverse climatic conditions, their rational use to enhance the body's resistance to harmful influences of different meteorological factors, health promotion and disease prevention as well as improvement of diverse physical and moral qualities like courage, invincible Cossack spirit, integrity, honesty, willingness to help, stamina, willpower, ability to overcome disagreements, all kinds of difficulties. In the first place, it is training of moral and physical firmness in the persistent, serious and deeply meaningful training. Therefore, tempering is an important means to preserve and strengthen health, to improve mental and physical performance and body endurance, to normalize the emotional sphere, to form aspiration for a healthy lifestyle of Cossack class students. The study also covers the principles and rules of the youth hardening, its main tools, including an increased resistance to adverse factors of nature through wild plants. The authors note that one must wisely harden and be hardened following evidence-based measures especially in the rational use and dosage of air, sun and water treatment. In the scientific work the authors give examples of various physical exercises that are often used for hardening the Cossack class, hortynhistiv. Also focuses on moral education Kozachata stability in the persistent and deeply meaningful training; describe the practice of physical hardening students Cossack classes hortynhistiv for a healthy lifestyle, as well as their targeted training to protect the homeland..*

**Key words:** *Horting, Cossack classes, hardening, tempering, hardening, strength, endurance, health promotion, principles of training, exercise, natural conditions.*

**Михаил Лях, Сергей Хоменко.**

***Закаливание как неотъемлемая составляющая формирования здорового образа жизни учеников казацких классов (спортсменов-хортингистов).***

*В научном исследовании авторы углубляются в существенные основы укрепления здоровья, переосмысливают и дополняют определения многих понятий „закаливания“ и на основе их приводят авторское толкование, относительно осуществления детского казацкого закаливания. Они считают, „закаливание“ в современном толковании должно толковаться как комплекс мероприятий с повышением стойкости организма к влиянию неблагоприятных природо-климатических условий, их рационального использования для повышения стойкости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов, укрепления здоровья и профилактики заболеваний, а также с улучшения разносторонних физических и моральных качеств, среди которых – храбрость, непобедимый казацкий дух, честность, порядочность, готовность прийти на помощь, выносливость, сила воли, способность преодолевать неприятности, всевозможные трудности. Это в первую очередь воспитание моральной и физической стойкости в процессе настойчивых, тяжелых и глубоко осмысленных тренировок. Таким образом, закаливание является важным средством сохранения и укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выносливости организма, нормализации состояния эмоциональной сферы, формирование желания к здоровому образу жизни учеников казацких классов, хортингистов. В исследовании рассматриваются принципы и правила закаливания молодежи, его основные средства, среди которых и повышение стойкости организма к неблагоприятным факторам природы с помощью дикорастущих растений. Авторы отмечают, что закалывать и закаливаться необходимо разумно, придерживаясь научно-обоснованной меры, особенно при рациональном использовании и дозировании воздушных, солнечных и водных процедур. Сосредотачивается внимание на воспитании моральной стойкости казачат в процессе настойчивых и глубоко осмысленных тренировок; описывают практику физического закаливания учеников казацких классов, хортингистов относительно здорового образа жизни и их целенаправленную подготовку к защите Отечества.*

**Ключевые слова:** *хортинг, казацкие классы, закаливание, закалка, закал, стойкость, выносливость, укрепление здоровья, принципы закаливания, упражнения, естественные условия.*

## СТАНОВЛЕННЯ ЄДИНИХ СПОРТИВНИХ СТАНДАРТІВ ХОРТИНГУ

**Постановка проблеми.** Сучасну дитячо-юнацьку виховну, оздоровчу, спортивну систему хортинг, яка за короткий час прийняла масовий характер, набула популярності серед дітей та молоді, отримала державну підтримку, а в подальшому реформувалася в національний вид спорту, було засновано в 2008 році. Хортинг – національний вид спорту України, комплексний вид бойового мистецтва, сформований українськими фахівцями у сфері бойових мистецтв, який заснований на принципах спортивної підготовки як цілорічний, багаторічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів. Розробка цієї програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів. При розробленні програми враховано досвід роботи кращих дитячо-юнацьких спортивних шкіл України. В подальшому до 2011 року було розроблено: Програму розвитку виду спорту хортинг; пропозиції до спортивної класифікації [7]; Правила проведення та суддівства змагань з хортингу по різних розділах змагань [1]; план заходів щодо подальшого розвитку комплексної виховної системи хортингу в Україні.

Спортивна програма хортингу включає в себе змагання більш ніж у десяти розділах, більшість із яких носять прикладний характер і дають можливість реалізуватись спортсменам згідно їхніх спортивних схильностей. Тож не дивно, що хортинг набуває популярності, як у нашій державі, так і за її межами. Приєднатись до участі в змаганнях із хортингу виявили бажання спортсмени з багатьох видів єдиноборств. Таким чином, виникла необхідність єдиного трактування виконання та оцінювання техніко-тактичних дій спортсменів. Адже, на початкових етапах формування хортингу, як виду спорту, основну частку учасників змагань складали представники різних видів єдиноборств, спортивний світогляд яких формувалася під впливом специфіки цих видів спорту. Це, у свою чергу, приводило до варіативності в оцінюванні дій учасників змагань із хортингу. Дана ситуація потребувала певного корегування, тому провідними тренерами хортингу та науковими працівниками було створено ряд колегій та відділів. Основною метою їхньої діяльності стала систематизація знань про виховну та тренувальну систему хортингу, єдине тлумачення технік хортингу та розуміння правил різних розділів змагань із хортингу.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За короткий час розвитку хортинг сформувався, як комплексна система виховання дітей та молоді. Основою став напрям фізичного розвитку особистості та її етичне виховання. Для забезпечення реалізації поставлених завдань у середині Міжнародної федерації хортингу створено навчально-спортивний відділ, відділ освіти і науки, колегію історії та культури, суддівську та атестаційну колегії. Так склалося, що атестаційна колегія стала серцевиною спортивної спільноти хортингу. Саме через неї йдуть замовлення на отримання певної дослідженої інформації до спортивних, освітніх й історико-культурних відділів. І саме через атестаційну колегію реалізуються спортивні, виховні, освітні та культурологічні програми хортингу. Дослідження фахівців, які працюють у відділах, колегіях федерацій та асоціацій хортингу „генеруються“ в атестаційній колегії, нею ж „трансформуються“ для використання та впровадження тренерами й науковцями хортингу. Таким чином, стає зрозуміло, що перед атестаційною колегією стоїть дуже широкий спектр завдань й основні з яких слід озвучити: розвиток, систематизація та вдосконалення техніки хортингу; розробка та реалізація Кваліфікаційних програм по розвитку техніки хортингу для різних вікових груп населення, з урахуванням вікових особливостей; створення комісій по реалізації програм, проведенню кваліфікаційних іспитів (далі – атестацій), формування в населення країни потреби у заняттях фізичною культурою і спортом, гармонійному розвитку особистості; за підсумками проведених

атестацій відбирати кваліфікованих, перспективних тренерів і надавати їм право проведення атестацій та участі у атестаційних комісіях певних рівнів; підготовка резерву спорту вищих досягнень, відбір талановитих спортсменів і їх селекція; практична підготовка тренерського складу Української федерації хортингу; здійснення організаційно-методичного контролю в галузі техніки та тактики спортивного єдиноборства хортинг і методики його викладання; виготовлення методичної та спеціальної літератури для ознайомлення з вимогами Кваліфікаційної програми хортингу; взаємодія з українськими, обласними, міськими, районними, муніципальними органами управління фізичною культурою і спортом, із громадськими організаціями, підприємствами, учбовими закладами і т.д.; проведення навчально-тренувальних і методичних семінарів для підвищення кваліфікації викладацького складу Української федерації хортингу; підвищення авторитету УФХ на всеукраїнській та міжнародній спортивній арені; сприяння успішному виступу збірної команди України з хортингу на міжнародних спортивних змаганнях; координація діяльності атестаційних комісій в усіх питаннях спортивно-методичної діяльності; придбання та використання спеціальної атрибутики (кваліфікаційні паспорти, сертифікати, шеврони, пластикові картки); заснування нових фізкультурно-спортивних технологій і форм організації, оптимізації та підвищення ефективності розвитку навчально-тренувальної діяльності в хортингу; організація внутрішнього документообігу та звітності, пов'язаних із виконанням своїх завдань; створення, контроль і координація роботи атестаційних комісій всіх рівнів, аналіз виконання покладених на них посадових обов'язків; контроль та взаємодія з викладачами спеціалізації хортингу вищих і середніх навчальних спортивних закладів; аналіз якості спортивної роботи, яку проводять представники Федерації; використання у встановленому порядку інформаційних ресурсів Федерації; використання у встановленому порядку міських, міжміських, міжнародних систем зв'язку та комунікацій; здійснення первинного інструктажу та поточного контролю виконання тренерсько-викладацьким складом Федерації норм техніки пожежної та санітарної безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять [4; 5].

Незважаючи на широкий спектр завдань поставлених перед Колегією, слід відразу вказати, що від моменту її заснування та по теперішній час пріоритетним залишається завдання виховання здорової, соціально свідомої та фізично розвиненої особистості, які проголошені в Декларації хортингу [2]. Для реалізації поставленої задачі була розроблена Кваліфікаційна програма хортингу [8], яка має в своїй основі ряд тестів виховного та спортивного спрямування. Кожна людина, починаючи від спортивного фахівця, спортсмена початківця і т.д., може ознайомитися з цією програмою, яка з часом була трансформована в Міжнародну Спортивну Програму Хортингу. Згідно цієї Програми тести поділяються на три основні спортивні кваліфікаційні рівні: учнівські, інструкторські та майстерські. Для спортсменів, які в ході своєї спортивної кар'єри та по її завершенню продовжили діяльність у сім'ї хортингу, існує адміністративний кваліфікаційний рівень. Відповідно до даної Програми, кваліфікація в хортингу підтверджується відповідними документами: сертифікатом, який підтверджує ступінь, і позначкою в Міжнародній заліковій книжці спортсмена хортингу „International Horting Passport“, про пройдений семінар, на якому спортсменові привласнено певний ступінь. На кожному семінарі з хортингу проводиться атестаційний тест – „Rank-test“ на кваліфікаційні ступені – „Ранк“ – (Rank). Якщо спортсмен успішно пройшов ранк-тест, отримав відповідну відмітку керівника місцевої, регіональної, національної федерації в хортинг-паспорті, він одержує кваліфікаційний шеврон для розміщення на лівому рукаві куртки хортингу та самостійно робить нашивку на тренувальних шортах, що виділяє даного спортсмена на тренуванні, як власника певного кваліфікаційного ступеня (ранка) в системі хортингу. Відповідно до займаної посади людини в УФХ та Міжнародній федерації хортингу, ступені розподілені на три різнопланові групи: 1. Учнівські ступені – від 0 до 9 ранку. 2. Викладацькі ступені – інструктор, майстер, міжнародний майстер. 3. Адміністративні ступені – керівник клубу, керівник міської або районної місцевої організації, регіональний представник, національний представник.

Спортивними ступенями, по яким проводяться офіційні ранк-тести з теоретичної та фізичної підготовки є: учнівські й викладацькі. Адміністративні ступені в хортингу є представницькими та присвоюються людині, яка наділяється певними повноваженнями й правом розвитку хортингу в призначеному регіоні. Рівень підготовки в спортивних (учнівських і викладацьких) ступенях виділяється окремим кольором кваліфікаційного



шевруну. На кольоровому шевроні розташовуються вишиті смужки, які відповідають смужкам шевруну, що пришитий з передньої сторони лівої половини шортів. Смужки на шевроні шортів такого ж розміру, як і розмір смужок на шевроні хортівки – 5 x 0,7 см. На шортах, із передньої сторони лівої половини внизу пришивається шеврон, на якому спортсмен може вишити золотавими нитками по черзі, у послідовності здачі ранк-тестів, ще дві невеликі горизонтальні смужки, які відзначають спортивний ступінь. У квадраті на шортах буває максимально тільки три смужки. Кожна смужка відзначає певний ранк.

Відповідно до Міжнародної Спортивної Програми Хортингу, претенденти на кваліфікаційну ступінь здають тест, що складається з основних блоків: знання філософії та історії виникнення хортингу; загальна та спеціальна фізична підготовка; техніка ударів і блоків; техніка боротьби; обумовлена техніка, виконання „форм“; тактична підготовка; навчальна практика (починаючи з підліткового віку); спаринговий тест.

Претенденти на підвищення ступеня в межах одного учнівського рівня (1, 2, 3 ранк), (4, 5, 6 ранк), (7, 8, 9 ранк) підтверджують свою кваліфікацію по одній програмі кожного наступного разу в більш якісному виконанні вимог базової техніки та кращою фізичною підготовленістю. Претенденти на підвищення ступеня в межах одного викладацького рівня (1, 2, 3 інструкторський ранк), (1, 2, 3 майстерський ранк), (1, 2, 3 міжнародний майстерський ранк), підтверджують свою кваліфікацію по ускладненій програмі кожного наступного разу в більш якісному виконанні вимог базової техніки, кращою фізичною підготовленістю та знаннями тактичних принципів ведення двобою. Нульовий ранк присвоюється спортсмену в день, коли він прийняв остаточне рішення розпочати тренування в групі спортсменів хортингу. Тренер кожному спортсменові видає шеврон синього кольору з емблемою федерації та хортинг-паспорт із відміткою дати початку занять. Спортсмени 1–3-го ранків – початківці в спорті. Основними завданнями для них є: гартування волі, покращення фізичних кондицій, правил спортивного етикету та засвоєння початкової базової техніки. Зазначимо, при атестуванні на кожен наступний ранк потрібне помітне покращення виконання засвоєних технік і дотримання спортивної дисципліни. Так як іспит здається на кожні три ранки по одній програмі, колір шевруну не змінюється, але на ньому з'являються золотавого кольору смуги, кількість яких відповідає рангу в середині початкового рівня: 1-ий ранг – одна, 2-ий – дві, 3-ій – три смуги. Таким чином, можна побачити, яку програму та в якій якості засвоїв спортсмен.

За схожою схемою проходять атестації на другому учнівському рівні з 4-го по 6-ий ранг. Колір шевруна змінюється на жовтий, а кожен новий ранк відрізняється доданою на шевроні смугою від однієї з 4-ого ранку до трьох – на 6-ий. Спортсмени, які засвоюють програму даного рівня вважаються спортсменами середнього рівня підготовки. Їм необхідно засвоїти складнішу техніку та вміти використовувати її в певних варіаціях. Крім того, збільшуються вимоги до фізичних кондицій, розуміння філософії виду спорту та ставиться умова – бути прикладом для молодших спортсменів.

При позитивному проходженні програми другого учнівського рівня спортсмени засвоюють наступну програму: третій учнівський рівень (6–9 ранк, колір шевруна зелений). Це рівень помічника інструктора. На даному етапі спортсмен повинен бути прикладом для початківців, уміти провести розминку без тренера та організувати початок і закінчення тренування. На момент здачі іспиту на 9-ий учнівський ранк спортсмен повинен досконало засвоїти філософію хортингу, правила поведінки та спортивної етики. Фізичні кондиції та розуміння тактики ведення поєдинку повинні наблизитися до показників дорослого спортсмена. Відмінності програмних вимог на викладацькі ступені полягають у постійному зростанні вимог до претендента з точки зору розуміння технік хортингу, дотримання норм поведінки, участі в житті хортингу.

Людина, яка готується одержати адміністративний ступінь і представницькі повноваження від Міжнародної Федерації Хортингу на керівника клубу, району, міста, регіону, національного представника, повинна провести певну організаторську роботу з розвитку даного виду спорту в себе в регіоні, країні, а також на офіційному майстер-хортинг-тесті продемонструвати знання принципів побудови федерації хортингу, як міжнародної виховної системи бійців, уміння та навички базової техніки хортингу, постійно підтримувати себе в гарній спортивній формі, беручи участь у регіональних, національних і

міжнародних семінарах. Спортсмен, який бажає підвищити спортивну кваліфікацію повинен заздалегідь готуватися до тесту. Якщо на початковому етапі занять спортсмен демонструє тільки фізичну підготовку та базові технічні навички, то на більш високий ступінь йому необхідно в своєму спортивному клубі хортингу вести активне спортивне життя, мати здорову спортивну життєву позицію та показувати у цьому приклад спортсменам-початківцям. Для цього в програмі на кожний ступінь існує ряд умов, необхідних для подання заявки на черговий спортивний ступінь. Так як хортинг є для людини не тільки видом спорту та повноконтактним єдиноборством, а й досконалою виховною системою підготовки бійця, то спортсмен, який займається, привчається приносити користь не тільки собі, а й суспільству своїм добропорядним і гідним поведінням.

Спортсмен, який виявив особливе старання на тренуваннях і в житті клубу, активно брав участь в організації спортивної роботи, у змаганнях і семінарських заняттях, має рекомендацію тренера-інструктора чи представника регіону, може бути допущений до тесту на підвищення через один учнівський ступінь. Для контролю за виконанням даних вимог Міжнародної Спортивної Програми Хортингу, спортсмен перед участю в ранк-тесті повинен надати рекомендацію органа, що направляє його для підвищення ступеня. Без даної рекомендації, спортсмен, який не виконує у підготовчому періоді даних вимог, на черговий ранк-тест не допускається. За грубі порушення правил поведінки в клубі, норм етикету хортингу, підривання та дискредитацію авторитету організації, спортсмен може бути виключений із членів місцевої, регіональної, національної федерації та автоматично з членів Міжнародної Федерації Хортингу.

Дані кваліфікаційні вимоги хортингу та підтверджуючі документи прийняті Міжнародною Федерацією Хортингу – є єдиними для організацій та клубів хортингу в усіх країнах світу, включаючи Україну. Рівень хортингіста визначає наданий йому ранк – ступінь хортингу. В цій залежності описані всі вищенаведені ступені: з 1-го учнівського ранку по 3-й міжнародний майстерський ранк. Ступені хортингу починаються від учнівського та закінчуються майстерським. Вони враховують загальний рівень технічних навиків, досвід і заслуги перед дисципліною. Ступені присвоюються комісією від організації в присутності тренера. Існує два способи присвоєння: екзамен і рекомендація. Кандидати на отримання певного ступеня, в обов'язковому порядку повинні відповідати наступним вимогам: бути членом національної федерації хортингу; мати теоретико-практичні вміння та навички з техніки виконання (знання з техніки повинні відповідати рівню певного ступеня); завжди дотримуватися морально-етичним вимогам.

Інколи виникають особливі випадки: атестаційна комісія після обговорення та запропонування комітету з присудження ступенів, може змінити умови, якщо необхідно підтвердити ступінь призначений викладачем, і це також можливо, відносно особливо успішного хортингіста, який володіє виключними пізнаннями в хортингу. Особи, які вповноважені відбирати кандидатів на отримання ступенів (у результаті екзамену або за рекомендацією) призначаються Міжнародною атестаційною колегією хортингу. До складу комісії повинні входити майстри, що мають ступінь не нижче 1 майстерського ранку та які є членами національної федерації хортингу. Ступені на міжнародний майстерський ранк присуджуються комісією, що складається з майстрів найвищих ступенів і під керівництвом голови Міжнародної атестаційної колегії з хортингу. Всі ці ступені повинні бути затверджені Міжнародною Федерацією Хортингу. Особливий випадок: особі, яка має визначні заслуги, національна федерація хортингу може присвоїти почесну майстерську ступінь за вагомий внесок у справу розвитку хортингу в країні.

На загальних умовах до іспитів допускаються всі хортингісти, які мають рекомендацію тренера, що несе відповідальність за дотримання дисципліни вихованцями під час проведення ранк-тесту. Тренер навчає правильній поведінці, а потім, під час складання іспитів на ступінь, вихованці вже вміють себе коректно вести. Основна мета існування в хортингу іспитів на ранки – можливість хортингістам оцінити рівень свого технічного прогресу через блискучий показ результатів своїх тренувань. Під час іспиту, виконання техніки повинна відповідати певній швидкості, точності та силі рухів. При цьому фізична сила та витривалість повинні демонструватися без зупинки, без страху, без вагань. У кожному русі виконаної техніки повинно відчуватися єдність розуму та тіла: „сходінки“ майстерності повинні вести вверх і послідовно, і

динамічно. Їх неможливо подолати відразу. Ці речення містять у собі ідею єдності та вказують на шлях, який необхідно пройти хортингісту – шлях бойового мистецтва.

Існують певні обмеження щодо участі в ранк-тесті. До іспиту на учнівську ступінь хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в спортивному колективі серед учнів: неврівноважені та аморальні люди; особи, які вживають алкогольні напої та наркотичні засоби; недовірливі та дискредитуючі колектив клубу хортингу; нетерплячі учні, не маючі поняття стабільності в житті; невдячні та невіддані учні. До іспиту на майстерську ступінь хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в організації серед тренерів: з негативною нестійкою психікою та з низьким потенціалом розумового рівня; які не переслідують мету та не вміють самовдосконалюватися; тренери, які своїми діями пробують зробити дисбаланс в організації (можливе збільшення періоду підготовки без припинення занять). У суперечливих випадках, кандидату на підвищення ступеня завжди дозволяється практично підтвердити свій ступінь. Таких осіб перевиховують через філософські основи, декларацію українського національного виду спорту хортинг і етичні закони хортингу. Посмертні ступені можуть присвоюватися як виключні титули [2; 3; 7].

Ця класифікація розроблена засновниками хортингу та поширюється в клуби хортингу по всьому світу. За виховною філософією хортингу – є шлях самовдосконалення людини, яка хоче не тільки випробувати себе фізично й морально, але й постійно вести здоровий та гармонійний спосіб життя. Всі, без винятку, вихованці дотримуються розробленої та описаної системи класифікації. Проміжні ступені хортингу лише незначні нагороди для учнів, що задовольняють їх завзятість і гордість. Але справжній послідовник повинен дивитися в майбутнє та розглядати свій шлях якнайширше. Учень, нагороджений певним ступенем (ранком) відразу відчуває себе „присвяченим“ хортингу. Між володарями ранків хортингу існує певна ментальна дистанція, відповідно до знань і умінь спортсменів. Дев'ятий (9-й) учнівський ранк – це остання ступінь, яку має право присвоювати керівник гуртка. Далі він зобов'язаний представити свого вихованця, якого вважає гідним інструкторського ранку, атестаційній технічній комісії для перевірки фізичної підготовленості, технічних умінь і моральних якостей. Тут учневі належить здати декілька дуже складних іспитів. Потім, маючи офіційне підтвердження кваліфікаційної комісії, хортингіст отримує наступну бажану відзнаку – ранк хортингу. Але, істинний прихильник хортингу на цьому не зупиниться. Якщо він, дійсно, любить це мистецтво, і якщо бореться за свій шлях і ступінь не тільки для того, щоб уміти битися та викликати повагу оточуючих – він піде далі. Тепер, маючи міцну основу у вигляді високого ранку, цей хортингіст буде далі вдосконалюватися в своєму мистецтві, поки не досягне справжньої майстерності. Тому „майстерські ранки“ діляться на 3 ступені: 1-й, 2-й, 3-й. Міжнародним майстерським ранком (1, 2, 3) нагороджують лише абсолютно виняткових людей. Однак, іспити на кожен із них також ускладнюються по мірі зростання ступеня, а отже, і час, що витрачається на підготовку, зростає. Так, наприклад, буде потрібно мінімум 6 років наполегливої роботи, щоб після одержання 1-го майстерського ранку заявитися на іспит на 3-й майстерський ранк хортингу. Не кажучи вже про те, що поставши перед екзаменаційною комісією претендент повинен володіти винятковими природними даними. Що ж до 3-го міжнародного майстерського ранку, то він є винятковим, і присуджується як нагорода за все життя, цілком і без залишку віддане хортингу. Вихованці хортингу мають розуміти, що просування по шляху хортингу – це складний багаторічний процес навчання та виховання, а потім самопізнання та самовиховання. Іспити – це мета ваших зусиль, що допомагає оцінити прогрес і шанс перевірити себе. Випробування на іспитах існують не для того, щоб досягати більш високого ступеня. Їх мета – це ваш власний прогрес. Колір кваліфікаційного шеврону на хортівці змінюється після того, як ви здали іспит. Для кожного учня це радісна подія. Але сенс радості не в тому, що Ви здали, а в Вашій наполегливості та витривалості зусиль на шляху до особистої мети – знайшли власне відображення в задачі іспиту з хортингу. Важливо не те, що ви здали іспит, а те, як ви старалися, щоб його здати. Демонстрація вашої фізичної підготовленості, впевнене виконання техніки та виявлений дух під час проведення екзаменаційних контрольних двобоїв розкривають вчення Вашими власними силами – це доказ старанної практики хортингу. І навіть якщо Ви не здали іспит, але зрозуміли свої помилки, Ви все одно отримуєте гарний досвід. Зазвичай, хортингісти, бажаючи здавати іспит, допускаються тренером до нього за умови, якщо він не сумнівається в успішній задачі. В іншому випадку, тренер рекомендує учневі потренуватися ще

деякий час до повної готовності. В будь-якій секції хортингу є учні, які володіють дуже добре деякими розділами підготовки, а деякими погано. Найчастіше це трапляється, коли учень не росте в секції з дитинства, а приходить у хортинг або підлітком, або дорослим. У цих випадках, осягнути специфічну бойову техніку, вивчити на високому рівні всі розділи хортингу можна лише глибоко занурившись у тренування, що майже не представляється можливим для більшості сучасних людей. Тому тренер для хортингіста зміщує акцент підготовки. Наприклад, найчастіше, спостерігається те, що учень якісно засвоює коротку прикладну роботу, що, перш за все, необхідно для самооборони та найбільше вивчається в прикладній секції, і вельми слабо засвоює складну класичну базову техніку хортингу. Для таких учнів також передбачається проведення атестацій, але не по повній школі хортингу, а за спрощеною програмою вільного стилю. Тобто, тільки по змагальній роботі: учні здають необхідну для атестації кількість двобоїв. У деяких виключних випадках атестація зараховується без іспиту переможцям і призерам контактних чемпіонатів із хортингу високого рівня, але з наступним підтвердженням знання розділів хортингу в достатньому обсязі. Всі ці умови проведення атестації надають можливість хортингісту на даному етапі реально оцінити свою технічну підготовленість у хортингу, а також особисто планувати подальшу навчально-тренувальну діяльність.

**Висновки.** Порядок організації іспитів на присвоєння учнівського та майстерського ступеня затверджується технічними комісіями при національних і, відповідно, Міжнародній Федерації Хортингу та постійно вдосконалюється по мірі розвитку єдиноборства. Екзаменаційні програми формуються на основі колективних знань і досвіду багатьох майстрів хортингу самого високого ранку. Кваліфікаційна програма завжди відповідає робочим планам, яких притримуються в окремих секціях, і орієнтовані на присвоєння того чи іншого ступеня майстерності [8, с. 23–32]. Програма є керівництвом для дій кожного тренера та забезпечує єдине вивчення техніки хортингу, а також сприяє зростанню майстерності хортингістів, у якій би країні він не займався. Оскільки програма навчання для кожного ступеню сама по собі є одним цілим, вона виступає як частинка однієї системи навчання, відповідаючи принципам поступового підйому: сходинка за сходинкою при повному засвоєнні необхідної техніки. Присвоєння учнівських ступенів „ранк“ знаходиться в компетенції національних федерацій хортингу. Вони дотримуються основного змісту та об'єму цих іспитів, але регулюють методику їх проведення, видають відповідні ліцензії, рекомендації та завдання дипломованим майстрам хортингу – проводити іспити на ранки в країні. Прийняти участь в іспитах є можливим лише тоді, якщо учень пройшов певний курс навчання, який він інтенсивно та успішно виконав і має допуск тренера. Бути допущеним до іспитів – велика честь для учня, оскільки, як правило, в атестаційній комісії присутні майстри досить високого рівня. І те, щоб ці майстри дивилися, як учень виконує техніку, протягом цілого дня, а іноді навіть не одного дня, потрібно дійсно заслужити. Досвідчений тренер погано підготовлених учнів до атестації не допустить. Усі іспити на майстерські ступені хортингу відбуваються під наглядом представника Міжнародної Федерації Хортингу та є в сфері компетенції тільки інтернаціональних атестаційних комісій з хортингу. Екзаменаційна програма для майстрів є дуже великою, різноплановою та повинна виконуватися бездоганно. Дані вимоги Міжнародної Програми є єдиними та обов'язковими для контролю виконання нормативів на всіх офіційних атестаціях із хортингу в усіх країнах світу.

Відтак, **подальших досліджень потребує** з'ясування створення передумов для проведення першого чемпіонату світу з хортингу.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Всеукраїнські правила змагань з хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/40707>. – Назва з екрана.
2. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Декларація українського національного виду спорту хортинг. Інформаційна довідка: вид спорту – хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40239>. – Назва з екрана.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>. – Назва з екрана.

4. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Положення про атестаційну колегію УФХ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40773>. – Назва з екрана.
5. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Положення про Атестаційну Колегію Української Федерації Хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/1573>. – Назва з екрана.
6. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Пропозиції Української Федерації Хортингу щодо внесення даних до ЄСКУ, Київ, 12.02.2010 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1101>. – Назва з екрана.
7. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Хортинг – виховна система. Філософія хортингу. Інформаційна довідка: вид спорту – хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1100>. – Назва з екрана.
8. Єршоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода, 2010. – 108 с.

#### REFERENCES

1. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Vseukrainski pravyla zmahani z khortynhu* [Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Nacionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiya tvoiei Batkivshchyny. Vseukrainski pravyla zmahani z khortynhu]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/40707>.
2. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Declaratsiia ukrainskoho natsionalnoho vydu sportu khortynh* [Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Nacionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiya tvoiei Batkivshchyny. Declaration of Ukrainian national sport horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40239>.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Nacionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiya tvoiei Batkivshchyny]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
4. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Polozhennia pro atestatsiinu kolehiiu UFKH* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federatsiya tvoiei Batkivshchyny. Regulations on the certification board UFH]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40773>.
5. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Polozhennia pro Atestatsiinu Kolehiiu Ukrainskoi Federatsii Khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federatsiya tvoiei Batkivshchyny. The provisions of the Certifying Board Ukrainian Federation Horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/1573>.
6. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Propozytsii Ukrainskoi Federatsii Khortynhu shchodo vnesennia danykh do YeSKU, Kyiv, 12.02.2010 r.* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federatsiya tvoiei Batkivshchyny. Suggestions Ukrainian Federation Horting on data entry to YESKU, Kyiv, 12.02.2010 year]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1101>.
7. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Khortynh – vykhovna systema. Filosofiia khortynhu. Informatsiina dovidka: vyd sportu – khortynh* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federatsiya tvoiei Batkivshchyny. Horting - educational system. Philosophy Horting. Background: sport - Horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
8. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

**Олексій Семигал.**

**Становлення єдиних спортивних стандартів хортингу.**

*У статті розглянуто причини становлення єдиних спортивних стандартів національного пріоритетного виду спорту України – хортинг і створення єдиної Міжнародної кваліфікаційної програми хортингу. Розглянуто аспекти розвитку хортингу, які стали передумовами створення єдиної кваліфікаційної програми хортингу; проаналізовано варіанти реалізації виховної системи хортингу через проходження системи атестаційних тестів. Автор статті робить акцент на Міжнародній спортивній програмі хортингу, як основоположному документі, де вказані базові техніки системи хортингу та варіанти їх виконання. Дані вимоги Міжнародної Програми є єдиними та обов'язковими для контролю виконання нормативів на всіх офіційних атестаціях із хортингу в усіх країнах світу. Інший напрямок реалізації Міжнародної спортивної програми хортингу, на який вказує автор, – виховання фізично та морально здорової особистості, свідомого громадянина.*

**Ключові слова:** хортинг, національний пріоритетний вид спорту України, Декларація хортингу, виховання, Міжнародна спортивна програма хортингу, Кваліфікаційна програма хортингу, навчальна програма, Атестаційна колегія, система освіти, громадська організація.

**Oleksii Semygal.**

Educational and science Institute of the special physical and combat training and rehabilitation of the University DFS Ukraine (University Str., 31, Irpin, Kiev region, Ukraine).

***The formation of a unified sports standards of Horting.***

*The article considers the causes of the formation of a single sports standards of the national priority of sport – Horting and the creation of a unified International qualification program Horting. The aspects of the development of Horting, which were prerequisites for the creation of a single qualification program Horting; analyzed options for implementation of the educational system of Horting through the system certification tests. The author focuses on the International sports program Horting, as a fundamental document, which shows the basic technique of the system of Horting and options for their implementation. These requirements are the International Program and to monitor the implementation of standards on all official certifications with the Horting in the all countries of the world. Another area of implementation of the International sports program Horting, which indicates the author, the education of physically and morally healthy personality, conscientious citizen.*

**Key words:** Horting national priority sport of Ukraine, the Declaration of Horting education, the international sports program Horting Qualification program Horting training program, Certification Board, education system, social organization.

**Алексей Семигал.**

**Становление единых спортивных стандартов хортинга.**

*В статье рассмотрены причины становления единых спортивных стандартов национального приоритетного вида спорта – хортинг и создания единой Международной квалификационной программы хортинга. Рассмотрены аспекты развития хортинга, которые стали предпосылками создания единой квалификационной программы хортинга; проанализированы варианты реализации воспитательной системы хортинга через прохождение системы аттестационных тестов. Автор статьи делает акцент на Международной спортивной программе хортинга, как основополагающем документе, где указаны базовые техники системы хортинга и варианты их выполнения. Данные требования Международной Программы являются едиными и обязательными для контроля выполнения нормативов на всех официальных аттестациях с хортинга во всех странах мира. Другое направление реализации Международной спортивной программы хортинга, на который указывает автор, – воспитание физически и нравственно здоровой личности, сознательного гражданина.*

**Ключевые слова:** хортинг, национальный приоритетный вид спорта Украины, Декларация хортинга, воспитание, Международная спортивная программа хортинга, Квалификационная программа хортинга, учебная программа, Аттестационная колегия, система образования, общественная организация.

## УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ХОРТИНГІСТІВ ІЗ НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

**Постановка проблеми.** Зростання спортивних досягнень із хортингу, конкуренція спортсменів роблять зрозумілим прагнення фахівців до удосконалення тренувального процесу, розвитку сили, витривалості, спритності в хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості. Як відомо, сила є „базовою“ руховою якістю, на основі якої дістають розвиток усі інші фізичні можливості людини. З огляду на це стає зрозумілим застосування фізичних вправ силової спрямованості в тренувальному процесі переважної більшості видів спорту. Вдосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості це складний комплексний процес кінцевою метою якого є досягнення певного стану організму спортсмена, що дасть можливість показувати високі спортивні результати. Силкові вправи, якщо виконувати їх систематично та правильно, відчутно впливають на весь організм людини. В їхньому виконанні беруть найактивнішу участь серцево-судинна та дихальна системи. Внаслідок силових вправ поступово збільшується об'єм серцевого м'язу та мережа судин, що живлять його. Відбуваються помітні зміни й у складі крові, що збільшує кількість еритроцитів, гемоглобіну. Проходять позитивні зрушення й у функціональному стані спортсменів за рахунок збільшення округлості грудної клітки, життєвої ємності легенів. Такий же благотворний вплив справляють силкові вправи на м'язи та кістковий скелет.

Як зазначають Ж. В. Петрович та Е. А. Єрьоменко [6, с. 133–134], що в хортингу існують обгрунтовані рухи з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів в інших видах спорту та сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат і весь організм учня. Головна перевага хортингу полягає в тому, що в вправах задіяні практично всі групи м'язів та різні системи організму. Динамічні та статичні вправи хортингу позитивно впливають на рухливість суглобів, розвивають зв'язковий апарат, збільшують м'язову силу, підвищують витривалість організму. Спеціальне виконання дихальних вправ забезпечує масаж внутрішніх органів і покращує кровообіг. Відпрацювання кидків, блоків, ударів допомагає розвинути швидкість рухів, реакцію, спритність і координацію. Сприятливий вплив на нервову систему надає здатність зосереджувати увагу під час виконання прийомів. За регулярних занять хортингом зміцнюється серцево-судинна система завдяки збільшенню серцевого м'язу, в результаті чого серце може виштовхнути більше крові у велике коло кровообігу.

Організм юного хортингіста перебуває у стадії розвитку та зростання. Зрозуміло, що фізичні навантаження під час занять нормуються відповідно до віку та не перевищують допустимих. Щодо фізичного стану, хортинг для дитини буде корисним, насамперед, як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це дає дитині / молодій людині школа українського хортингу.

Отже, актуальність поставленої проблеми вдосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості пов'язана з забезпеченням оптимального оздоровчого ефекту, покращення фізичних якостей спортсменів при застосуванні засобів фізичної культури та збалансованого відповідністю розміру навантаження функціональним можливостям організму.

**Мета статті** – полягає в рекомендаціях щодо вдосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості та застосування у тренувальному процесі комплексів фізичних вправ із гантелями.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Загальним питанням удосконалення фізичної підготовленості спортсменів присвячені роботи С. Н. Бубки, М. М. Булатової, Е. А. Єрьоменка, В. М. Платонова, Л. П. Матвєєва, Ю. В. Верхошанського, В. С. Келлера та інших [1; 7]. Питанням удосконалення силових якостей спортсменів займалися фахівці

Д. Вейдер, Л. С. Дворкин, А. С. Медведєв, В. Г. Олешко, В. Н. Плехов, С. О. Сичов, Ю. Хартманн й інші [2; 3; 4; 5; 8; 9; 10].

Незважаючи на велику кількість публікацій, не зустріли комплексного підходу вдосконалення силових якостей у хортингістів із урахуванням їх функціональних можливостей та низьким рівнем фізичної підготовленості.

**Результати дослідження.** Значна кількість спеціалістів фізичного виховання, які досліджували проблему вдосконалення навчально-тренувального процесу засобами силових вправ зі спортсменами різних видів єдиноборств, визначають позитивний вплив на всі системи організму й мають суттєві переваги порівняно з традиційними вправами. Наша задача полягала в тому, щоб надати найбільш дієві рекомендації застосування фізичних вправ для вдосконалення силових якостей починаючим спортсменам із низьким рівнем фізичної підготовленості, які займаються хортингом. Перш ніж розпочати заняття силової спрямованості, потрібно вивчити свої фізичні параметри та рівень фізичного стану. До них відносяться наступні антропометричні показники: зріст, маса, окружність грудної клітки, кісткова та станова динамометрія тощо. Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовують комплекси різноманітних тестів, нормативів і проб, які дозволяють з'ясувати до якого рівня фізичного стану (низький, середній, високий) ви відноситеся. Наступний крок – правильно розпочати перші тренування з обтяженням, де вступають у дію педагогічні принципи: поступовість і послідовність. Сьогодні існує велика кількість методів, які дозволяють розвивати необхідні силові якості, розрізняються за режимом м'язової діяльності та засобами навантажень. Для розвитку силових якостей, окрім методів вибору вправи, необхідно визначити й величину навантаження. Відомо, що сила людини визначається її здатністю переборювати зовнішній опір або протидіяти йому. Сила м'язів залежить від низки факторів і насамперед: від їх поперечного перерізу (принцип Вебера) та їх довжини (принцип Берулі); енергетичного запасу фосфатних сполук – аденозинтрифосфат і креатинфосфат та глікогену в м'язах і печінці; від частоти нервових імпульсів, що надходять до м'язів. Всі новачки, які займаються хортингом, мають починати з неважких снарядів (вага 2–3 кг). На перших заняттях кількість повторень кожної вправи має бути мінімальна, а в подальшому поступово збільшувати навантаження, кількість повторень, скорочуючи водночас паузи між вправами й посилюючи інтенсивність виконання окремих вправ і комплексу в цілому. Орієнтиром адекватного навантаження є власний контроль самопочуття після виконання вправи та приємна втома.

При доборі вправ обов'язково враховуйте вікові особливості, функціональні можливості свого організму, фізіологічні зміни, які з часом відбуваються в ньому. Це – одна з важливих умов дозування фізичних навантажень, фізичної працездатності для всіх вікових категорій. Робота з малими та середніми навантаженнями рекомендується для початківців, у яких зростання силових якостей відбувається й при 40–50 %-х напруженнях. Це важливо при вивченні техніки вправ, що виключає травми та перенапруження, які можливі при вправах із великими навантаженнями. Враховуйте не тільки вагу обтяжень, а й обсяг виконаної роботи, спрямованість впливу вправ на групи м'язів, функції й процеси, що відбуваються в організмі. Кількість серій у вправі для початківців 1–3, темп виконання вправи комбінований – це чергування повільного, середнього та швидкого темпу, що впливає на якісні характеристики сили. Повільний та середній темп розвивають силу й силову витривалість, швидкий – для вибухової сили. Паузи між серіями (підходами) є важливим моментом тренування та впливають на регулювання фізичних навантажень і реакції організму. Залежно від того, яке завдання вирішується в процесі тренування, паузи між вправами можуть бути від 20–40 секунд і аж до 1–3 хвилин, а той більше. Вправи локального впливу вимагають коротшої паузи, ніж для регіонального та глобального фізичного впливу. Правильне чергування навантаження та відпочинку – одна із форм керування тренуваністю та підвищення силових якостей хортингістів. Для початківців рекомендується триразові заняття на тиждень (скажімо, понеділок, середа, п'ятниця) по 30 хвилин. Для практичного застосування розвитку силових якостей початківцям хортингістам пропонуємо наступні вправи з гантелями:



**Понеділок**

1. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно (у всіх випадках це означає, ноги ставлять на ширині плечей), руки вниз. Зігнути руки до плечей, зводячи лопатки – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп повільний. Лопатки зводити якомога ближче одна до одної. Виконати 8–10 разів.
2. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. По черзі піднімати прямі руки вперед, а потім у темпі відводити назад. Дихання рівномірне. Темп середній. Виконати 10 разів.
3. Для дельтовидних м'язів. В. п. – теж саме. По черзі піднімати пряму руку вгору. Дихання рівномірне. Темп середній. Руки прямі. Виконати 8–10 разів.
4. Для м'язів живота та ніг. В. п. – лежачи горілиць, руки вздовж тулуба. Переходячи в положення сидячи, водночас піднімати вгору одну ногу та заводити під нею руки з гантелями – видих. Темп середній. Руки та ноги – прямі. Виконати 10 разів.
5. Для м'язів спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги широко розведені в сторони. Підняти руки в сторони – вгору – вдих. Нахилитися вперед, опустити руки з гантелями на підлогу між ногами – видих. Темп повільний. Ноги прямі, нахилитися якомога нижче. Виконати 10 разів.
6. Для м'язів ніг. В. п. – о.с. Випади вправо – вліво з одночасним згинанням руки й відведення плечей назад – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп середній. Тулуб не нахилити. Виконати 10 разів.

**Середа**

1. Для м'язів рук. В. п. – о.с. Зігнути до плечей та випрямити їх у гору – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп повільний. Погляд спрямовано вперед – у гору. Виконати 10 разів.
2. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. Підняти руки в сторону – вгору. Пружні рухи прямими руками назад. Зводячи лопатки. Дихання довільне. Темп середній. Голову тримати прямо, руки й ноги не згинати. Виконати 10 разів.
3. Для м'язів тулуба. В. п. – широка стійка. Руки вгорі. Нахилити тулуб вправо та вліво, обертаючи голову в напрямку руху. Ноги та руки весь час прямі. Дихання рівномірне. Темп середній. Тулуб рухається в одній площині. Виконати 6–8 разів.
4. Для м'язів спини. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі. Нахилившись уперед, наближати груди до стегон і опускати руки вниз – назад – видих. Ноги весь час прямі. Виконати – 10 разів.
5. Для м'язів живота та ніг. В. п. – лежачи горілиць, долоні під голову, гантелі прив'язати до ступень. По черзі піднімати прямі ноги вгору, лікті щільно притиснути до підлоги. Дихання рівномірне. Темп середній. Ноги прямі, погляд спрямовано на гантелі. Виконати 8–10 разів.
6. Для м'язів ніг. В. п. – о.с. Присідати на носках, широко розводити коліна та піднімаючи руки вгору – видих. Повернутися у в.п. – вдих. Темп повільний. Спина пряма. Виконати 6–8 разів.

**П'ятниця**

1. Для м'язів рук. В.п. – лежачи горілиць, руки вздовж тулуба, кисті біля стегон долонями донизу. Піднімати прямі руки з гантелями вперед і опускати їх за голову, кисті з гантелями описують півкола. Темп повільний. Стежити за чіткістю рухів рук. Дихання рівномірне. Виконати 8–10 разів.
2. Для м'язів грудей та дельтовидних м'язів. В. п. – лежачи горілиць, руки розведені в сторони, долонями догори. Піднімати прямі руки вперед. Темп середній. Дихання довільне. Виконати 10 разів.
3. Для м'язів спини. В. п. – стійка ноги разом, гантелі за головою. Притиснуті до потилиці. Нагинати тулуб уперед, по два-три рази – видих, випрямляти – вдих. Темп повільний. Ноги в колінах не згинати, голову не нахилити. Виконати 8–10 разів.

4. Для м'язів живота. В. п. – лежачи горілиць, руки вздовж тулуба. Сісти без допомоги рук – видих і повернутися у в. п. – вдих. Темп середній. Виконати 8–10 разів.
5. Для м'язів ніг. В. п. – о.с. Присісти та відвести одну ногу в сторону, руки з гантелями вперед. По черзі згинати одну ногу та випрямляти другу. Переносючи вагу тіла на зігнуту ногу. Дихання рівномірне. Темп повільний. Не нахиляти тулуб уперед. Виконати 6–10 разів.
6. Для м'язів ніг. В. п. – о.с. по черзі присідати на одній нозі, випрямляючи другу та водночас тримати перед собою випростанні руки („пістолет“). Голову не опускати. Темп повільний. Уникати різних присідів. Виконати 6–8 разів.
7. Для всіх груп м'язів. В. п. – стійка ноги нарізно. Піднімаючи руки з гантелями вправо, сісти на підлогу зліва від гомілок. Те ж саме – в іншу сторону. Щоразу повертати голову в сторону піднятих рук. Темп і дихання повільні. Виконати 6–8 разів.

### ***Висновки.***

Таким чином, використання атлетичних тренувань надасть можливість удосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості. Випробований на практиці комплекс фізичних вправ із гантелями для початківців, які займаються хортингом дозволить диференційовано визначати рівень фізичного навантаження, яке переноситься спортсменами без ознак перенапруги та сприяє розвитку основних фізичних якостей.

Разом із тим, рекомендуємо проводити комплекси силових вправ у підготовчому та перехідному періодах тренувального процесу для початківців. Крім того, необхідно проводити як попереднє тестування так і поточне з метою вивчення можливостей функціональних систем організму хортингістів та їх реакцію до фізичного навантаження. Даний комплекс фізичних вправ із гантелями покращить фізичний стан спортсменів і сприятиме розвитку їх силових якостей.

***Подальші дослідження*** будуть спрямовані на опис рекомендацій щодо вдосконалення силових якостей хортингістів із середнім рівнем фізичної підготовленості.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бубка С. Н. Структура и содержание организации физической нагрузки / С. Н. Бубка // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов. – Харьков: ХХПИ, 2000. – № 4. – С. 20–26.
2. Весловуцький Ц. В. Фізичні вправи з обтяженнями / Ц. В. Весловуцький. – К. : Здоров'я, 1984. – 104 с.
3. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФИС, 1991. – 112 с.
4. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 384 с.
5. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : [учебное пособие] / А. С. Медведев. – М. : ФИС, 1986. – 272 с.
6. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підручник] / В. Г. Олешко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.
9. Сичов С. О. Атлетизм : [навч. посіб.] / С. О. Сичов. – К. : ІЗМН, 1997. – 64 с.
10. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та единоборств : [навч. посіб.] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К. : НТУУ „КПІ“, 2007. – 156 с.

**REFERENCES**

1. Bubka, S. N. (2000). Struktura i sodержanie orhanizatsii fizicheskoi nahruzki [Structure and organization Contents Physical load]. In *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostei*, 4 (pp. 20–26).
2. Veslovutskiy, Ts. V. (1984). *Fizychni vpravy z obtyazhenniamy* [Exercise with weights]. Kyiv: Zdorovia.
3. Veider, D. (1991). *Sistema stroitelstva tela* [System construction of PE]. Moscow: FiS.
4. Dvorkin, L. S. (2003). *Silovye edinoborstva. Atletizm, kulturizm, pauerliftinh, hirevoi sport* [Silovye edynoborstva. Athletics, bodybuilding, pauerlyftynh, sports hyreyvoy]. Rostov n / D: Feniks.
5. Medvedev, A. S. (1986). *Sistema mnoholetnei trenirovki v tiazholoi atletike* [The system mnoholetney trenyrovky in severe Athletic]. Moscow: FiS.
6. Petrochko, Zh. V. & Yeriomenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Platonov, V. M. (1995). *Fizychna pidhotovka sportsmena* [Physical preparation of athletes]. Kyiv: Olimpiiska literatura.
8. Oleshko, V. H. (1999). *Sylovi vydu sportu* [Power Sports]. Kyiv: Olimpiiska literatura.
9. Sychov, S. O. (1997). *Atletyzm* [Athletics]. Kyiv: IZMN.
10. Sychov, S. O., & Popadiukha, Yu. A. (2007). *Osnovy sylovykh vydiv sportu ta yedynoborstv* [Fundamentals of power sports and martial arts]. Kyiv: NTUU „KPI“.

**Сергій Сичов.**

***Удосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості.***

*У статті наданні рекомендації щодо вдосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості. Зростання спортивних досягнень у хортингу, конкуренція спортсменів роблять зрозумілим прагнення фахівців до вдосконалення тренувального процесу, розвитку сили, витривалості, спритності. Як відомо, сила є „базовою“ руховою якістю, на основі якої дістають розвиток усі інші фізичні можливості людини. З огляду на це стає зрозумілим застосування фізичних вправ силової спрямованості в тренувальному процесі переважної більшості видів спорту. Вдосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості це складний комплексний процес кінцевою метою якого є досягнення певного стану організму спортсмена, що дасть можливість показувати високі спортивні результати. Визначені етапи послідовності впровадження силових вправ у тренувальному процесі – це показники фізичного розвитку та тести для оцінки рівня фізичного стану спортсменів. З’ясовані методи, визначено величину навантаження, кількість повторень, інтенсивність, кількість серій у вправі, темп виконання вправи, паузи між серіями, кількість занять на тиждень тощо. Для практичного застосування розвитку силових якостей початківцям хортингістам запропоновано комплекси фізичних вправ із гантелями, що покращать фізичний стан і підвищать рівень фізичної підготовленості.*

**Ключові слова:** *силові якості, фізична підготовленість, вправи, тренувальний процес, хортинг, єдиноборства, спортсмени, фізичні можливості людини, методи, навантаження, вправи, заняття, високі спортивні результати.*

**Sergiy Sychov.**

National Technical University of Ukraine „Kyiv Polytechnic Institute“ (Verhnohlyuchova Str. 1/26, Kiev, Ukraine).

***Improvement of power quality of hortingist with low level of physical training.***

*The article provides recommendations for the improvement of power quality of hortingist with low level of physical training. The growth of sporting achievements in horting competition the*

*athletes make clear desire to improve the training process, the development of strength, endurance, agility. It is known that power is the basic quality of the motor on the basis of which all other developing human capabilities. Therefore it is clear why the use of power orientation exercise used in the training process most of sports. Improvement of power qualities of hortingists with low level of physical training is a complex of integrated process whose ultimate goal is the attainment of a certain state of an athlete, which will give an opportunity to show the highest sports results. There are identified the stages of the sequence of use of force exercise in the training process, there are physical development, and tests which determined the level of the physical condition of athletes. Explain the method, determined the amount of load, number of repetitions, intensity, number of episodes in the exercise, the pace of the exercises, the pause between the series, the number of classes per week and more. For practical application of power quality of beginner hortingists there are proposed a set of physical exercises with dumbbells that will improve their physical condition and level of physical training.*

**Key words:** power quality, physical fitness, exercise, training process, horting, martial arts, athletes, physical human capabilities, methods, load, exercise classes, high sports results.

**Сергей Сычёв.**

**Усовершенствование силовых качеств хортингистов с низким уровнем физической подготовки.**

*В статье даны рекомендации по усовершенствованию силовых качеств хортингистов с низким уровнем физической подготовки. Рост спортивных достижений в хортинге, конкуренция спортсменов, делают понятным стремление специалистов по усовершенствованию тренировочного процесса, развитию силы, выносливости, ловкости. Известно, что сила есть „базовым“ двигательным качеством, на основе которого развиваются все другие физические возможности человека. Поэтому, понятно, почему использование физических упражнений силовой направленности применяют в тренировочном процессе большинство видов спорта. Усовершенствование силовых качеств хортингистов с низким уровнем физической подготовленности это сложный комплексный процесс, конечной целью которого есть достижение определенного состояния организма спортсмена, которое даст возможность показывать высокие спортивные результаты. Определены этапы последовательности использования силовых упражнений в тренировочном процессе, это показатели физического развития и тесты, определяющие уровень физического состояния спортсменов. Объяснены методы, определена величина нагрузки, количество повторений, интенсивность, количество серий в упражнении, темп выполнения упражнений, паузы между сериями, количество занятий в неделю и другое. Для практического применения развития силовых качеств начинающим хортингистам предложены комплексы физических упражнений с гантелями, которые улучшат их физическое состояние и уровень физической подготовленности.*

**Ключевые слова:** силовые качества, физическая подготовленность, упражнения, тренировочный процесс, хортинг, единоборства, спортсмены, физические возможности человека, методы, нагрузки, упражнения, занятия, высокие спортивные результаты.

## МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ХМАРНИХ ОБЧИСЛЕНЬ У СИСТЕМІ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ХОРТИНГУ

**Актуальність.** Сучасне інформаційне суспільство характеризується як суспільство, в якому широко використовуються інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ). Вдосконалення інформаційних технологій займає важливе місце серед численних нових напрямів розвитку суспільства. Воно передбачає впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних сервісів, одним із перспективних напрямів розвитку яких є хмарні обчислення – новий підхід до ІТ, при якому технології стають доступними для користувачів у потрібному обсязі й тоді, коли вони їх потребують. Фахівці з хортингу працюють в умовах постійного розширення інформаційного середовища, адже спортивна наука безупинно розвивається. На думку проф. А. Сущенко [9], проблеми інформаційного забезпечення галузі фізичної культури і спорту є актуальними: швидко зростає кількість інформаційних продуктів, унаслідок чого збільшується цінність інформаційних послуг, результатом яких є миттєва доступність наукових, навчальних і довідкових матеріалів, що дозволяє фахівцям спиратися в своїй практиці на найбільш сучасну науково обґрунтовану інформацію. Дуже часто, намагаючись самостійно знайти потрібну інформацію, науковці галузі стикаються з проблемою її розгалуженості, розрізненості, поганої каталогізації, а інколи й відсутності. Тому виявити необхідні першоджерела важко, користування ними з вищевказаних причин ускладнене, особливо при такій практиці надання доступу, яка існує сьогодні [9]. Створення нової конкурентної інформаційної індустрії висуває нові вимоги до системи інформаційного забезпечення хортингу, які майже в повному обсязі може задовольнити використання хмарних технологій та хмарних сервісів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасному світі тема хмарних обчислень набуває дедалі більш широких обертів. Подальшому розвитку та шляхам побудови нової інфраструктури країни, новим технологічним рішенням реалізації ІТ систем, присвячуються сучасні науково-практичні конференції, ведуться дослідження та публікуються огляди [10].

У вересні 2012 р. Європейська комісія прийняла стратегію „Розкриття потенціалу хмарних обчислень в Європі“, призначену для прискорення та збільшення використання хмарних обчислень у всіх секторах економіки ЄС. Ця стратегія є результатом аналізу політичної, економічної, законодавчої, нормативної та технологічної бази за умов визначення шляхів максимального використання потенціалу „хмари“ [14]. Дослідження хмарних технологій проводить і Національний Інститут стандартів і технологій США (The National Institute of Standards and Technology – NIST) [17].

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить про різноманітні напрями використання хмарних обчислень у ІТ-напряму, економіці, управлінні підприємствами та організаціями, в освіті та науці, соціальній сфері тощо. Водночас, аналіз наукових джерел і проведене дослідження свідчать про те, що питання використання можливостей хмарних обчислень для інформаційного забезпечення галузі спорту та хортингу, зокрема, розроблені недостатньо й потребують систематизації, впровадження.

**Мета статті** – проаналізувати та систематизувати сучасні наукові дослідження в галузі хмарних обчислень для визначення можливостей їх використання в системі інформаційного забезпечення української національної федерації хортингу в умовах сучасного інформаційного суспільства.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні майже всі комп'ютерні пристрої мають підключення до мережі та використовують браузерні технології, що автоматично робить їх користувачами хмарних технологій, створюючи можливість доступу до спеціалізованого програмного забезпечення без інсталяції на комп'ютер [7]. Відповідно до прогнозів провідних ІТ консалтингових компаній світу, швидке вдосконалення та поширення хмарних

обчислень (cloud computing) уже найближчими роками цілком змінить розвиток як ІТ індустрії, так і матиме значний вплив на інші важливі сфери людського життя [10].

Доцільність та необхідність упровадження засобів ІКТ на основі хмарних технологій в Україні задекларовано на державному рівні. Відображенням цього є національний проект „Відкритий світ“ [3], що здійснювався протягом 2010–2014 рр. під егідою Державного агентства з інвестицій і управління національними проектами України. Крім того, Кабінетом Міністрів України прийнято розпорядження про схвалення Стратегії розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2013–2020 рр. [8], що передбачає формування сучасної інформаційної інфраструктури на основі хмарних технологій. Що ж означає поняття „хмара“ в контексті інформаційно-комунікаційних технологій та що представляють собою хмарні обчислення? Проаналізуємо сутність і основні характеристики хмарних технологій для того, щоб обґрунтувати можливість й доцільність їх застосування в системі інформаційного забезпечення Української Національної федерації хортингу. Популярний нині термін cloud computing („хмарні обчислення“) став вживатися в світі компютерингу з 2008 року [5]. В 2009 році Льюїс Вакуеро разом із співавторами на основі аналізу більш ніж двадцяти різних визначень поняття „хмара“ в контексті інформаційно-комунікаційних технологій, дійшли висновку, що в загальному значенні „хмара“ – це великий масив легкодоступних віртуальних ресурсів (апаратних, програмних платформ і послуг). Ці ресурси можуть динамічно змінюватись, щоб пристосуватися до змін навантаження (масштабування), що зумовлює оптимальне їх використання [18]. Відповідно до стратегії „Розкриття потенціалу хмарних обчислень в Європі“, введене визначення: „хмарні обчислення – зберігання, обробка та використання даних на дистанційно розташованих комп'ютерах шляхом отримання доступу через Інтернет“ [14].

Національний інститут стандартів і технологій США в документі „NIST Definition of Cloud Computing v15“ [15] визначив хмарні обчислення як модель надання повсюдного та зручного мережевого доступу (в міру необхідності) до загального пулу обчислювальних ресурсів, що конфігуруються (наприклад, мереж, серверів, систем зберігання, додатків і сервісів), які можуть бути швидко надані та звільнені з мінімальними зусиллями з управління й необхідністю взаємодії з провайдером послуг. При хмарних обчисленнях дані постійно зберігаються на віртуальних серверах, розташованих в хмарі, а також тимчасово кешуються на клієнтській стороні в комп'ютерах, ноутбуках, нетбуках, мобільних пристроях тощо [12].

Під хмарними обчисленнями (хмарними технологіями) розуміють технологію розподіленої обробки даних, в якій комп'ютерні ресурси та потужності надаються користувачеві як Інтернет-сервіс [12; 15; 16]. Хмара – це нова технологія використання серверних ресурсів, що допомагає задіяти всю доступну потужність процесорів і об'єм оперативної пам'яті, розділяючи їх між різними незалежними задачами [12].

Хмарний сервіс – це особлива клієнт-серверна технологія, де потрібні для роботи ресурси користувач сприймає як віртуальний сервер, що уможливорює для нього досить просте споживання ресурсів і зміну їхніх об'ємів [1].

Таким чином, „хмарними системами“ є системи, що характеризуються [1]: отриманням віртуальних ресурсів користувачем за першою вимогою; гнучкістю та простотою отримання ресурсів користувачем для вирішення завдань; легкістю зміни потужності системи, як у бік її збільшення, так і зменшення; різноманітністю способів надання ресурсів для обчислення та послуг користувачу; якістю послуг, які надаються завдяки автоматичному перерозподілу внутрішніх ресурсів. Як бачимо, хмарні обчислення – це новий підхід до організації обчислювального процесу, що передбачає розподілену віддалену обробку та зберігання даних. При застосуванні хмарних технологій немає необхідності встановлювати на комп'ютерах дорогі програмні продукти [4]. Основними характеристиками, які визначають ключові відмінності хмарних сервісів від інших і надають можливість оптимально використовувати Інтернет-ресурси, є: самообслуговування за потребою; універсальний доступ до мережі; групування ресурсів; гнучкість тощо [15].

Визначимо, яким чином класифікують хмарні обчислення. Для побудови хмари використовують одну з трьох базових моделей: інфраструктура як сервіс, платформа як

сервіс, програмне забезпечення як сервіс. Проаналізуємо більш докладно ці моделі хмар із метою виявлення можливості їх застосування.

1. *Інфраструктура як сервіс (Infrastructure as a Service, IaaS)* – надання комп'ютерної інфраструктури як послуги на основі концепції хмарних обчислень. На цьому рівні користувачі отримують базові обчислювальні ресурси [13], наприклад, віртуальні сервера, мережі, програми та засоби зберігання, що потрібні для роботи центру опрацювання даних. Користувач може повністю встановлювати своє програмне забезпечення, управляти операційною системою, з'єднаннями в мережі, сховищами даних тощо [1]. Така модель передбачає безкоштовне надання ресурсів зберігання даних, функцій електронної пошти та систем спільної роботи [2].

2. *Платформа як сервіс (Platform as a Service, PaaS)* – надання інтегрованої платформи для розробки, тестування, розгортання та підтримки веб-додатків як послуги [2], що об'єднує групу віртуальних серверів, де користувачі запускають додатки, при цьому не витрачаючи гроші та час на підтримку операційних систем, інших обчислювальних ресурсів і забезпечення збалансованості навантаження. Користувач не може управляти платформою та хмарною інфраструктурою, але може створювати, тестувати та виконувати свої додатки на платформі, що йому надано [1].

3. *Програмне забезпечення як сервіс (Software as a Service, SaaS)* – модель розгортання програми, яка передбачає надання додатків кінцевому користувачу як послуги на вимогу. При цьому в хмарі зберігаються не тільки дані, але й пов'язані з ними програми, а користувачеві для роботи потрібен тільки веб-браузер [13]. Користувач не може контролювати внутрішні системи провайдера, де винятком може бути лише управління доступом до сервісу [1]. Саме цей рівень становить найбільший інтерес для користувача.

Проаналізувавши моделі хмар і досвід їх застосування в зарубіжних країнах, ми дійшли висновку, що найчастіше громадські установи використовують модель хмари „програмне забезпечення як сервіс“. Використання цієї моделі не вимагає від установи створення власного сервера та його обслуговування, дозволяє уникнути економічних і організаційних витрат, дає можливість встановлювати власні додатки на платформі, що надається провайдером послуги [2].

На сьогоднішній день у світовій практиці реалізуються чотири моделі розгортання хмарних систем (за формою власності): *приватна хмара (Private Cloud)* – хмарна інфраструктура, яка призначена для використання виключно однією організацією, що включає декілька користувачів (наприклад, підрозділів). Приватна хмара може перебувати у власності, керуванні та експлуатації як самої організації, так і третьої сторони (можлива комбінація). Така хмара може фізично знаходитись як у, так і поза юрисдикцією власника [6]. Це варіант реалізації хмарної концепції, коли компанія створює її для себе самої, в рамках організації; *публічна хмара (Public Cloud)* – ІТ-інфраструктура, що використовується одночасно безліччю компаній і сервісів. Користувачі не в змозі керувати та обслуговувати дану „хмару“, всю відповідальність покладено на власника ресурсу. Абонентом сервісів, що пропонуються, може бути будь-яка компанія чи індивідуальний користувач [6]; *громадська хмара (Community Cloud)* – вид інфраструктури, призначена для використання конкретними спільнотами споживачів із організацій, що мають спільні завдання [2]; *гібридна хмара (Hybrid Cloud)* – хмарна інфраструктура, що складається з двох або більше різних хмарних інфраструктур (приватних, громадських або публічних), які залишаються унікальними системами, проте з'єднані між собою стандартизованими або приватними технологіями, що дозволяють перенесення даних і прикладних програм [6].

Для громадських організацій, до яких належить й УФХ, найбільш прийнятними є публічні та громадські хмарні системи. Використання хмари може бути внутрішнім або зовнішнім, що, насамперед, залежить від моделі її реалізації. Хмара може охоплювати територіально райони, міста, регіони, приводячи всю інфраструктуру до одного стандарту [1], що є важливим для системи інформаційного забезпечення, тому що забезпечує її зручне управління та зменшення витрат на обслуговування.

Незважаючи на те, що хмарні технології з'явилися доволі недавно, виділяють основні характеристики, притаманні новій інфраструктурі, а саме [10]: автоматизація процесів виділення інформаційних ресурсів на динамічних основах; забезпечення якості (або гарантованої якості) надання сервісу при наявності ефективних метрик послуг; наявність можливості реалізації відкритих стандартів для переходу між складовими частинами інформаційної системи та безпосередньо вендорами; інтеграція з іншими хмарними системами та їх динамічна адаптація до сучасних вимог.

Які ж існують можливості хмарних обчислень? У контексті хмарних технологій можна говорити про контакт із колективним знанням через доступ до розгалуженої структури комп'ютерних ресурсів, об'єднаних у хмару [11]. Сьогодні он-лайн сервіси на базі технологій хмарних обчислень пропонують послуги, для користування якими потрібні лише пристрій з встановленим браузером і доступ до Інтернету [6].

Хмарні сервіси надають користувачу доступ до особистої інформації з будь-якого комп'ютера, що підключений до Інтернету, при цьому можна працювати з інформацією з різних пристроїв (ПК, планшети, телефони тощо). Не важливо, в якій операційній системі працює користувач, хмарні сервіси працюють у браузері будь-яких ОС. Одну і ту ж саму інформацію, можна переглядати й редагувати одночасно з різних пристроїв. Багато платних програм стали безкоштовними (або більш дешевими) веб-додатками. Якщо щось трапиться з пристроєм (ПК, планшетом, телефоном), то важлива інформація не загубиться, тому, що тепер вона зберігається не в пам'яті пристроїв, а в хмарі. Користувач завжди має найостаннішу версію програм і не потребує слідкувати за оновленнями, тому що вони відбуваються автоматично. За допомогою хмарних сервісів можна розробляти відповідні додатки та зберігати великі обсяги даних на серверах розподілених центрів опрацювання інформації. Ще однією важливою послугою, яку надає хмара, є використання бази даних як сервісу. Також, швидкими темпами зростає попит на створення віртуального офісу та кабінету. Надається можливість поєднувати свою інформацію з інформацією інших користувачів і легко ділитися нею з людьми з будь-якої точки земної кулі, долаючи, таким чином, існуючі бар'єри: географічні, технологічні, соціальні тощо.

Починаючи роботу з використанням цих технологій, насамперед, слід розуміти, що сервіси „хмарних обчислень“ в загальному випадку є онлайн-додатками, доступ до яких здійснюється з звичайного браузера. Немає різниці, що саме хоче дістати користувач – якусь іграшку або спеціалізований додаток для наукових досліджень, алгоритм залишається тим самим: не володіючи комп'ютером високої продуктивності для запуску специфічного програмного засобу, досить звернутися до відповідного провайдера [1].

Для того, хто використовує можливості хмари, зовсім неважливо, що є те приховане в ній. Головне – це запит до хмари, який повинен повернутися виконаним. Тому неважливо, який саме буде послано запит: продемонструвати сайт або вікно форми для заповнення, або заявку на показ відео ролика – значення має лише те, щоб у „хмарі“ були виконані всі дії та внаслідок цього користувач отримав необхідний результат, бажано якомога швидше з найменшими витратами, а краще за все – безкоштовно та миттєво [1].

Важливим є той факт, що використання технологій хмарних обчислень позбавляє від потреби в технічній підтримці програмного забезпечення, оскільки контроль і нагляд за його функціонуванням, зокрема, збереженням даних, їх копіюванням, захистом від дії комп'ютерних вірусів і Інтернет-атак тощо, здійснює сам провайдер [11].

Проведений аналіз дозволив виділити наступні переваги використання хмарних технологій та їх сервісів у цілому, або окремо кожного, в системі інформаційного забезпечення УФХ:

- *економічні*: зменшення кількості технічного персоналу, що обслуговують роботу техніки та зменшення витрат на придбання, утримування комп'ютерного обладнання [11], спеціалізованих приміщень;
- *технічні*: мінімальні вимоги до апаратного забезпечення (обов'язковою умовою є наявність безперебійного швидкісного доступу до мережі Інтернет);
- *технологічні*: більшість хмарних послуг високого рівня або достатньо прості у використанні, або вимагають мінімальної підтримки [11];



- *комунікаційні*: широкий спектр онлайн-інструментів і послуг забезпечують безпечно з'єднання та можливості співпраці користувачів.

Як бачимо, використання хмарних технологій дозволить значно ефективніше використовувати технічний й економічний потенціал держави, підприємств і приватних осіб, значно скорочуючи затрати на реалізацію системи ІТ послуг. До основних переваг використання хмарних технологій належить масштабування та динамічність, що дозволяють використовувати потужності інфраструктури не вдаючись у складні процеси керування хмарою [10].

Переваг достатньо, однак, є й недоліки, на які теж слід зважати. Найважливішим недоліком, на наш погляд, є те, що для отримання доступу до послуг хмари необхідне постійне з'єднання з мережею Інтернет. Існують певні обмеження програмного забезпечення, яке можна розгортати на хмарах й надавати його користувачеві, а користувач має обмеження функціональних властивостей програмного забезпечення в порівнянні з локальними аналогами й іноді не має змоги налагодити його під свої особисті цілі й потреби. Конфіденційність даних, які зберігаються в публічних „хмарах“, викликає багато спорів, на сьогодні немає технології, яка б гарантувала її стовідсотково. Виникають питання й щодо надійності збереження даних у хмарі: якщо їх втратити, то знайти вже неможливо. Незважаючи на те, що хмара є досить надійною системою, проникнення до неї дає доступ у сховища даних і можливість використання вірусів. Для побудови власної „хмари“ необхідно виділити значні матеріальні ресурси, що не вигідно малим компаніям. Також, на сьогоднішній день має місце відсутність законодавчої бази щодо застосування хмарних технологій. Утім, наявність недоліків, не заважає розвитку хмарних обчислень, а може, навіть, й сприяє.

**Висновки.** Концепція хмарних обчислень сьогодні є однією з тем для найчастішого обговорення. Вона має прихильників і противників. Як й інші нові ідеї, технології хмарних обчислень вносять суттєві зміни в процес функціонування системи інформаційного забезпечення, дозволяючи оптимізувати збір, збереження, пошук, опрацювання та подання інформації. Стрімке зростання хмарних технологій пропонує величезний потенціал для підвищення ефективності функціонування інформаційної системи, скорочення витрат на її обслуговування, технічне забезпечення та швидке використання нововведень, як для державних і комерційних структур, так і для приватних осіб [10], що в повній мірі може бути використане в системі інформаційного забезпечення хортингу. Аналіз доступних на сьогодні хмарних сервісів показав, що найбільш повний спектр хмарних послуг надається компанією Google.

**У перспективах подальших досліджень** публікацій будемо присвячувати розкриттю саме цієї тематики в контексті практичного використання Google Apps, як засобу підтримки системи інформаційного забезпечення хортингу.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Архіпова Т. Л. Використання „хмарних обчислень“ у вищій школі / Т. Л. Архіпова, Т. В. Зайцева // Інформаційні технології в освіті. – 2013. – Вип. 17. – С. 99–108 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/itvo\\_2013\\_17\\_10.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/itvo_2013_17_10.pdf). – Назва з екрана.
2. Газейкина А. И., Кувина А. С. Применение облачных технологий в процессе обучения школьников [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-oblachnyh-tehnologiy-v-protssesse-obucheniya-shkolnikov>. – Назва з екрана.
3. Відкритий світ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ukrproject.gov.ua/project/vidkritii-svit>. – Назва з екрана.
4. Кононец Н. В. Застосування хмарних обчислень для ресурсно-орієнтованого навчання інформатики [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.rusnauka.com/35\\_NOBG\\_2013/Pedagogica/5\\_148359.doc.htm](http://www.rusnauka.com/35_NOBG_2013/Pedagogica/5_148359.doc.htm). – Назва з екрана.
5. Коробова Т. М. „Облачные технологии“ в образовательном процессе [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://saratov.ito.edu.ru/2013/section/207/92664/>. – Назва з екрана.
6. Про схвалення Стратегії розвитку інформаційного суспільства в Україні. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-p#n8>. – Назва з екрана.

7. Сажко Г. І., Шеховцова В. І. Щодо можливості використання хмарних технологій в організації самостійної роботи студентів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://seanewdim.com/uploads/3/2/1/3/3213611/sazhko\\_g\\_shekhovtsova\\_v\\_the\\_possibility\\_of\\_using\\_cloud\\_technology\\_in\\_the\\_organization\\_of\\_independent\\_work\\_students.pdf](http://seanewdim.com/uploads/3/2/1/3/3213611/sazhko_g_shekhovtsova_v_the_possibility_of_using_cloud_technology_in_the_organization_of_independent_work_students.pdf). – Назва з екрана.
8. Спельчук О. В. Хмарні технології – нова парадигма у навчанні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://epkznu.com/wp-content/uploads//2015/03/ СПЕЛЬЧУК.pdf](http://epkznu.com/wp-content/uploads//2015/03/СПЕЛЬЧУК.pdf). – Назва з екрана.
9. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/fvis-2012-1/104-111.pdf>. – Назва з екрана.
10. Юдін О. К. Нормативно-правові аспекти використання хмарних технологій / О. К. Юдін, Р. В. Зюбіна // Наукоємні технології. – 2014. – № 3 (23).
11. Яцько О. М. Хмарні технології у навчанні інформатики майбутніх економістів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://tmn.ccjournals.eu/index.php/cte/2013/paper/downloadsupload/62/46>. – Назва з екрана.
12. Hewwit C. ORGs for Scalable, Robust, Privacy-Friendly Client Cloud Computing // IEEE Internet Computing, Volume 12 Issue 5, September/October 2008. – Pp. 96–99.
13. Gillam Lee. Cloud Computing : Principles, Systems and Applications / Nick Antonopoulos, Lee Gillam. L. : Springer, 2010 (Computer Communications and Networks).
14. Kroes Neelie. Towards a European Cloud Computing Strategy / Neelie Kroes [Electronic resource]. – Mode of access : <http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=SPEECH/11/50>. – Назва з екрана.
15. Mell P., Grance T. The NIST Definition of Cloud Computing / Mell P., Grance T. // Special Publication 800-145 7 pages (September 2011).
16. Misevicien R., Budnikas G., Ambrazien D. Application of Cloud Computing at KTU : MS Live@EduCase // Informatics in Education, 2011, Vol. 10, No. 2. URL: [http://www.mii.lt/informatics\\_in\\_education/pdf/INFE194.pdf](http://www.mii.lt/informatics_in_education/pdf/INFE194.pdf). – Назва з екрана.
17. NIST SP 500-292 NIST Cloud Computing Reference Architecture. Recommendation of the National Institute of Standards and Technology. U.S. 2011.
18. Vaquero L. M. A Break in the Clouds: Towards a Cloud Definition /Luis M. Vaquero, Luis Rodero-Merino, Juan Caceres, Maik Lindner // ACM SIGCOMM Computer Communication Review. – 2009. – Vol. 39. – Iss. 1. – P. 50–55.

#### **REFERENCES**

1. Arkhipova, T. L. (2013). *Vykorystannia „khmarnykh obchyslen“ u vyshchii shkoli* [The use of „cloud computing“ in high school] In *Informatsiini tekhnolohii v osviti* [Information Technologies in Education]. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/itvo\\_2013\\_17\\_10.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/itvo_2013_17_10.pdf).
2. Gazeikina, A. I., & Kuvina, A. S. *Primeneniie oblachnykh tekhnolohii v protsesse obucheniiia shkolnikov* [The use of cloud technologies in the process of teaching students]. Retrieved from <http://cyberleninka.ru/article/n/primeneniie-oblachnykh-tehnolohiy-v-protsesse-obucheniya-shkolnikov>.
3. *Vidktyti svit* [The Open world]. Retrieved from <http://www.ukrproject.gov.ua/project/vidkritii-svit>.
4. Kononets, N. V. *Zastosuvannia khmarnykh obchyslen dlia resursno-oriientovanoho navchannia informatyky* [The use of cloud computing for resource-based learning of informatics]. Retrieved from [http://www.rusnauka.com/35\\_NOBG\\_2013/Pedagogica/5\\_148359.doc.htm](http://www.rusnauka.com/35_NOBG_2013/Pedagogica/5_148359.doc.htm).
5. Korobova, T. M. „*Oblachnyie tekhnolohii“ v obrazovatelnom protsesse* [„Cloud computing“ in the educational process]. Retrieved from <http://saratov.ito.edu.ru/2013/section/207/92664/>.
6. *Stratehiia rozvytku informatsiinoho suspilstva v Ukraini* [Strategy of information society development in Ukraine]. Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-p#n8>.
7. Sazhko, G. I., & Shekhovtsova, V. I. (2015). *Shchodo mozhyvosti vykorystannia khmarnykh tekhnolohii v orhanizatsii samostiinnoi roboty studentiv* [The possibility of using cloud technology in

- the organization of self-dependent work of students]. Retrieved from [http://seanewdim.com/uploads/3/2/1/3/3213611/sazhko\\_g.\\_shekhovtsova\\_v.\\_the\\_possibility\\_of\\_using\\_cloud\\_technology\\_in\\_the\\_organization\\_of\\_independent\\_work\\_students.pdf](http://seanewdim.com/uploads/3/2/1/3/3213611/sazhko_g._shekhovtsova_v._the_possibility_of_using_cloud_technology_in_the_organization_of_independent_work_students.pdf).
8. Spelchuk, O. V. *Khmarni tekhnolohii – nova paradyhma u navchanni* [Cloud computing as a new paradigm in education]. Retrieved from <http://epkznu.com/wp-content/uploads//2015/03/СПЕЛЬЧУК.pdf>.
  9. Sushchenko, A. V. *Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia v profesiinii pidgotovtsi maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu* [Information and communication technologies and facilities of teaching in professional training of future specialists in physical education and sport]. Retrieved from <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/fvis-2012-1/104-111.pdf>.
  10. Yudin, O. K., & Ziubina, R. V. (2014). *Normatyvno-pravovi aspekty vykorystannia khmarnykh tekhnolohii* [Legal and regulatory aspects of using cloud technologies] In *Naukoiemni tekhnolohii* [Science intensive technology]. 3 (23).
  11. Yatsko, O. M. *Khmarni tekhnolohii u navchanni informatyky maibutnikh ekonomistiv* [Cloud technology in learning of informatics of future economists]. Retrieved from <http://tmn.ccjournals.eu/index.php/cte/2013/paper/downloadsuffile/62/46>.
  12. Hewitt C. ORGs for Scalable, Robust, Privacy-Friendly Client Cloud Computing // IEEE Internet Computing, Volume 12 Issue 5, September/October 2008. – Pp. 96–99.
  13. Gillam Lee. *Cloud Computing : Principles, Systems and Applications* / Nick Antonopoulos, Lee Gillam. L. : Springer, 2010 (Computer Communications and Networks).
  14. Kroes Neelie. *Towards a European Cloud Computing Strategy* / Neelie Kroes [Electronic resource]. – Mode of access : <http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=SPEECH/11/50>.
  15. Mell P., Grance T. *The NIST Definition of Cloud Computing* / Mell P., Grance T. // Special Publication 800-145 7 pages (September 2011).
  16. Misevicien R., Budnikas G., Ambrazien D. *Application of Cloud Computing at KTU* : MS Live@EduCase // Informatics in Education, 2011, Vol. 10, No. 2. URL: [http://www.mii.lt/informatics\\_in\\_education/pdf/INFE194.pdf](http://www.mii.lt/informatics_in_education/pdf/INFE194.pdf).
  17. *NIST SP 500-292 NIST Cloud Computing Reference Architecture*. Recommendation of the National Institute of Standards and Technology. U.S. 2011.
  18. Vaquero L. M. *A Break in the Clouds: Towards a Cloud Definition* / Luis M. Vaquero, Luis Rodero-Merino, Juan Caceres, Maik Lindner // ACM SIGCOMM Computer Communication Review. – 2009. – Vol. 39. – Iss. 1. – P. 50–55.

**Алла Хатько.**

***Можливості використання хмарних обчислень у системі інформаційного забезпечення хортингу.***

*У статті проаналізовано та систематизовано сучасні наукові дослідження в галузі хмарних обчислень для визначення можливостей їх використання в системі інформаційного забезпечення української національної федерації хортингу в умовах сучасного інформаційного суспільства. В контексті інформаційно-комунікаційних технологій „хмара“ – це великий масив легкодоступних віртуальних ресурсів (апаратних, програмних платформ і послуг), які можуть динамічно змінюватись, щоб пристосуватися до змін навантаження, що зумовлює оптимальне їх використання. Під хмарними обчисленнями (хмарними технологіями) розуміють технологію розподіленої обробки даних, у якій комп'ютерні ресурси та потужності надаються користувачеві як Інтернет-сервіс. Розглянуто базові моделі побудови хмар (інфраструктура як сервіс, платформа як сервіс, програмне забезпечення як сервіс), а також моделі розгортання хмарних систем за формою власності (приватна, публічна, громадська, гібридна хмари). На основі проведеного аналізу виділено переваги (економічні, технічні, технологічні, комунікаційні) та недоліки (необхідність постійного з'єднання з мережею Інтернет, обмеження функціональних властивостей програмного забезпечення, сумнівна конфіденційність та надійність*

збереження даних у хмарі) використання хмарних технологій та їх сервісів у системі інформаційного забезпечення української федерації хортингу.

**Ключові слова:** хортинг, хмарні обчислення, хмарний сервіс, хмарна система, інформаційне суспільство, система інформаційного забезпечення, базові моделі побудови хмар.

**Alla Khatko.**

Berdyansk State Pedagogical University (Schmidta Str. 4, Berdyansk, Ukraine).

**Possibilities of using of cloud computing in information support system of Horting.**

*The article analyzed and systematized modern research in the field of cloud computing to determine the possibilities of their use in the system of information support of Ukrainian National Federation of Horting in today's information society. In the context of information and communication technology a „cloud“ is a large array of easily accessible virtual resources (hardware, software platforms and services) that can dynamically change to adapt to changes in the load, which leads to their optimum use. It understands the cloud computing (cloud technologies) as the technology of distributed data processing in which computing resources and capacity available to the user as an Internet service. We consider the basic models of clouds building (infrastructure as a service, platform as a service, software as a service), as well as the deployment model of cloud systems in the form of ownership (private, public, public, hybrid clouds). Based on the analysis highlighted the benefits (economic, technical, technological, communication) and disadvantages (the need for a permanent connection to the Internet, restrictions on software functionality, questionable privacy and reliability of data storage in the cloud) of the use of cloud technologies and services in the system of information support of UFH.*

**Key words:** Horting, cloud computing, cloud service, cloud system, information society, information support system, basic models of clouds building.

**Алла Хатько.**

**Возможности использования облачных вычислений в системе информационного обеспечения хортинга.**

*В статье проанализированы и систематизированы современные научные исследования в области облачных вычислений для определения возможностей их использования в системе информационного обеспечения украинской национальной федерации хортинга в условиях современного информационного общества. В контексте информационно-коммуникационных технологий „облако“ – это большой массив легкодоступных виртуальных ресурсов (аппаратных, программных платформ и услуг), которые могут динамически изменяться, чтобы приспособиться к изменениям нагрузки, что обуславливает их оптимальное использование. Под облачными вычислениями (облачными технологиями) понимают технологию распределенной обработки данных, в которой компьютерные ресурсы и мощности предоставляются пользователю как Интернет-сервис. Рассмотрены базовые модели построения облаков (инфраструктура как сервис, платформа как сервис, программное обеспечение как сервис), а также модели развертывания облачных систем по форме собственности (частное, публичное, общественное, гибридное облака). На основе проведенного анализа выделены преимущества (экономические, технические, технологические, коммуникационные) и недостатки (необходимость постоянного соединения с сетью Интернет, ограничения функциональных возможностей программного обеспечения, сомнительна конфиденциальность и надежность хранения данных в облаке) использования облачных технологий и их сервисов в системе информационного обеспечения украинской федерации хортинга.*

**Ключевые слова:** хортинг, облачные вычисления, облачный сервис, облачная система, информационное общество, система информационного обеспечения, базовые модели построения облаков.

Володимир Яременко,  
Микола Колос,  
Ігор Малинський,  
м. Ірпінь

## ДО ПИТАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ХОРТИНГІСТІВ У СТІЙЦІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Постановка проблеми.** Хортинг – національний вид спорту України, комплексний вид бойового мистецтва, змішане єдиноборство, що базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів [6, с. 2].

Оснoву кожного виду спорту становить техніка рухових дій, що формується на початкових етапах підготовки та вдосконалюється протягом усієї спортивної кар'єри спортсмена (В. М. Платонов, Г. С. Туманян, В. М. Ігуменов, А. Н. Блеєр та ін.).

Згідно наукових уявлень професора В. М. Платонова, техніка виду спорту – це сукупність прийомів і дій, які забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань. Чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим у більшій мірі він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають у процесі змагальної боротьби, тим ефективніше він може протистояти атакуючим діям суперника та одночасно провокувати його до прийняття неадекватних ситуаційних рішень [8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Успішний виступ на змаганнях зі спортивних єдиноборств багато в чому зумовлюється технікою спортсменів, тобто володінням системою змагальних вправ, заснованої на максимально ефективному раціональному використанні своїх координаційних можливостей. Атлети, які досконало володіють спортивною технікою, часто перемагають супротивників із більш високим рівнем розвитку фізичних якостей. Технічна оснащеність в єдиноборствах пов'язана як із широтою та різноманітністю технічного арсеналу, так і з умінням спортсмена вибирати й реалізовувати найбільш ефективні рухові дії в варіативних ситуаціях при недостатній інформації та гострому дефіциті часу (О. О. Зав'ялов, В. М. Платонов).

Різноманітність спортивної техніки та тактики змагальної діяльності в хортингу вимагає від фахівців підбору найбільш раціональних й ефективних засобів і методів техніко-тактичної підготовки. Таким чином, тренувальний процес слід спрямовувати на розвиток здібності швидко сприймати, адекватно усвідомлювати й аналізувати змагальні ситуації та приймати рішення згідно з обставинами, що склалися, та рівнем власної підготовленості, здатності передбачати дії суперника. Для розвитку тактичного мислення в єдиноборствах застосовують засоби та методи, які спрямовані на вдосконалення наочно-образного, дієвого й ситуативного мислення. Основними специфічними методами розвитку тактичного мислення виступають метод тренування з суперником і метод тренування з умовним суперником. Вправи на спеціальному обладнанні, тренажерних пристроях, індивідуальні уроки з тренером, тренувальні та змагальні поєдинки – основні засоби вдосконалення тактичного мислення [3, с. 89, 91].

Як відзначає М. О. Бернштейн, процес засвоєння спортивної техніки може бути розділений на два періоди. В першому періоді встановлюється ведучий рівень, визначається структура руху, його склад, здійснюється виявлення корекцій всіх його деталей, компонентів і відповідних їм фонових рівнів, поступове переключення корекцій на нижчі рівні. В другому періоді відбувається засвоєння фоновими рівнями деталей та компонентів дії, забезпечення взаємозв'язку різних фонових рівнів між собою та з ведучим рівнем, закінчується автоматизація дії, формується його стійкість до збиваючих факторів.

Технічна підготовка в хортингу – це процес засвоєння техніки виконання спеціальних вправ, прийомів і їх різноманітних комбінацій. До основних завдань, що вирішуються в процесі технічної підготовки хортингістів, належать: досягнення високої

стабільності та варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, які є основою техніки хортингу; послідовний перехід засвоєних прийомів у доцільні та ефективні змагальні дії; удосконалення структури рухових дій, їх динаміки та кінематики, враховуючи вікові особливості спортсменів; підвищення надійності та результативності техніки дій спортсменів – хортингістів у екстремальних змагальних умовах; удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу [5; 6, с. 7; 7; 8].

Засобами вирішення завдань удосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи; тренувальні форми змагальних вправ; спеціально-підготовчі та додаткові вправи; тренажери та тренажерні пристрої. В процесі технічного вдосконалення застосовуються наочні, словесні та практичні методи. Ці методи застосовуються в залежності від кваліфікації, рівня підготовленості спортсменів, етапу навчання (В. М. Платонов, Г. С. Туманян).

Відповідно до програми для ДЮСШ [6, с. 7] технічна підготовка хортингістів включає в себе: техніку стійок і пересувань; ударну та блокувальну техніку рук; ударну та блокувальну техніку ніг; техніку захватів і кидків зі стійки; техніку виведення з рівноваги; техніку збереження рівноваги; техніку падіння; техніку контрприйомів; техніку боротьби в положеннях партеру. Як показує спортивна практика, найпростішими, або традиційними, засобами вдосконалення техніко-тактичної майстерності в хортингу вважаються вправи з тенісним м'ячем, боксерськими лапами, подушками, мішками, манекенами. На ефективність застосування технічних засобів у навчально-тренувальному процесі спортсменів вказує ряд авторів (Е. А. Єрьоменко, Н. Бойченко). У той же час, у спеціальній науково-методичній літературі недостатньо висвітлені питання технічної підготовки хортингістів у розділі „Двобій“ на початкових етапах спортивного вдосконалення, зокрема на етапі попередньої базової підготовки.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості технічної підготовки хортингістів у стійці в розділі „Двобій“ на етапі попередньої базової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати змагальну діяльність сильніших хортингістів на змаганнях національного рівня.
2. Визначити частоту застосування технічних прийомів, що виконуються хортингістами в стійці, їх ефективність і результативність.
3. Визначити базові технічні прийоми, на які слід пріоритетно звернути увагу при формуванні технічних дій у стійці в розділі „Двобій“ на етапі попередньої базової підготовки в хортингу.

**Методи дослідження.** Для виконання поставлених завдань було використано такі методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; відеоаналіз змагальної діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження та його обґрунтування.** Згідно рекомендацій авторів [5; 6, с. 9; 7] опанування основами техніки хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах розпочинається безпосередньо на етапі попередньої базової підготовки, коли закладаються базові основи змагальної техніки. Тривалість етапу попередньої базової підготовки у хортингу складає в середньому 4–5 років.

Одними з основних завдань підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу з метою засвоєння різноманітних рухових навичок (у тому числі таких, що відповідають специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення [8, с. 448].

На цьому етапі технічне вдосконалення будується на різноманітності матеріалу виду спорту, який вибраний для спеціалізації. В результаті роботи на цьому етапі спортсмен повинен достатньо добре засвоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ [8, с. 449].

Для етапу попередньої базової підготовки в хортингу характерними завданнями є наступні: зміцнення здоров'я; розвиток усебічної фізичної підготовленості, а саме: розвиток швидкості, спритності гнучкості, зміцнення мускулатури (особливо м'язів ніг, живота, грудей, спини); зміцнення зв'язкового апарата; подальше вивчення спеціальних вправ; гімнастичних і акробатичних прийомів, техніки роботи в парах; вивчення стійок, що вимагають силового виконання; складної комбінаційної техніки, спарингової техніки та тактики ведення двоюбою; захисної, атакуювальної, імітаційної техніки двоюбою; вивчення базових прийомів партеру [6, с. 9].

Базова техніка виду спорту хортинг є фундаментом для розвитку бойових навичок спортсмена. Техніка хортингу включає в себе сукупність прийомів атаки та захисту, які необхідно засвоїти спортсмену у вигляді рухових вмінь, навичок для успішного проведення двоюбоїв, плідної участі в процесі тренувань і навчання. Під базовою технікою слід розуміти певний набір прийомів, здатних забезпечити раціональність рухів і максимальну ефективність від виконуваних дій хортингістом у процесі двоюбою для успішного виконання поставленого завдання, тобто перемоги над суперником. Відпрацювання базової техніки хортингу відбувається за основними принципами, такими як: послідовність і безперервність вивчення направленості та призначення рухів при виконанні прийомів, а також велика кількість повторень кожного окремого елемента. Багаторазове виконання цих прийомів розвиває рухові навички та виробляє найбільш раціональні траєкторії рухів, а також індивідуальні амплітуди рухів, властиві кожному окремому спортсмену. Вони сприяють розвитку координації, спеціальної витривалості та швидко-силових якостей, необхідних для ефективного проведення прийомів у реальній бойовій обстановці. Базова техніка хортингу – це стандартно-повторні вправи, згруповані в короткі комплекси, але за певним принципом, наприклад, дії руками на місці, дії руками в русі, дії ногами на місці та в русі, дії руками та кидок і т. д. відповідно до прийнятої методики навчання. В цих комплексах містяться найпростіші дії, які відображають суть прийомів хортингу. Виконання цих дій сприяє сполученню специфічних рухів у ті поєднання, які є базовими діями для формування конкретного прийому. Крім цього, виконання базових вправ має ще й фізкультурно-спортивне значення [7, с. 136].

Відеоаналіз змагальних поєдинків Кубка України з хортингу 2015 року та Чемпіонату України з хортингу 2016 року в розділі „Двобій“ свідчить про те, що одними з найбільш ефективних технічних дій у стійці є базові прийоми з видів спортивної боротьби: звалювання збиванням захватом однієї або двох ніг; кидки нахилом захватом однієї або двох ніг; кидки підворотом і кидки прогином. Такі дії дозволяють атакуючому спортсмену результативно збити (отримати відповідно 1 або 2 бали за дію) супротивника в партері та надають можливість провести утримання, больовий або задушливий прийом безпосередньо в більш вигідній для себе позиції в партері.

У той же час аналіз розділу навчальної програми з хортингу для ДЮСШ (2014), що стосується технічної підготовки хортингістів на етапі попередньої базової підготовки показав, що більшість із перерахованих вище технічних прийомів у стійці взагалі не представлені в проаналізованому документі. Крім того, досить узагальнено в програмі відображено послідовність навчання технічним прийомам по роках на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням складності технічних дій.

На наш погляд, з метою оптимізації навчально-тренувального процесу в хортингу у розділі „Двобій“, із урахуванням особливостей змагальної діяльності на сучасному етапі тренерам, викладачам й інструкторам із хортингу слід звернути увагу на вивчення та удосконалення наступних технічних прийомів, що складають основу „борцівської“ техніки хортингістів у стійці. До таких прийомів слід віднести: звалювання збиванням (захватом однієї або двох ніг; захватом ноги, захватом тулуба, зацепом гомілкою зовні (зсередини); захватом руки та тулуба з зацепом ноги зовні); кидки нахилом (захватом однієї або двох ніг; захватом тулуба та стегна збоку; захватом шиї та стегна збоку; нахилом захватом різнойменної руки та стегна збоку); кидки підворотом (захватом руки на плече; захватом

руки та тулуба з передньою підніжкою; захватом руки та шиї з передньою підніжкою); кидки прогином (захватом руки та стегна збоку; захватом тулуба та стегна збоку; захватом руки та тулуба збоку; захватом тулуба ззаду).

Саме тому, при організації процесу навчання базовим технічним діям слід враховувати рекомендації провідних фахівців у галузі підготовки єдиноборців [1; 2; 4; 8], а саме: формування рухових уявлень і розучування вправ до рівня вміння, з метою опанування одиницею техніки, що вивчається; визначення найпростіших елементів, що входять до рухового складу базової техніки; підвищення ефективності навчання базовим діям за рахунок застосування інноваційних технологій; відповідності кінематичних характеристик меті підготовки та завданням етапу попередньої базової підготовки; дотримання безпеки процесу навчання, що вимагає акцентування уваги на заходах, спрямованих на забезпечення безпеки учнів; ознайомлення з широким колом спортивних рухів, в основному з інших видів спорту: акробатики, рухливих і спортивних ігор, легкої атлетики та ін. Крім того, при створенні індивідуальних моделей технічних дій хортингіста необхідно керуватися: усвідомленням власної технічної оснащеності, достоїнств і недоліків підготовки; розумінням взаємозв'язку між підготовчими діями та основними засобами ведення змагальної боротьби; усвідомленням необхідності витримки та розумного ризику, знанням варіантів поведінки в різні моменти двобою, умінням проводити розминку та регулювати психічний стан; здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам; розумінням психологічної та тактичної специфіки змагальної боротьби; чітким уявленням про цілі підготовки та участі в змаганнях, у окремому двобої, про можливість і реальність досягнення поставленої мети [7, с. 140].

**Висновки.** Незаперечним є той факт, що досягнення високих результатів у такому динамічному та видовищному виді єдиноборств як хортинг, неможливе без удосконалення спортивно-технічної майстерності спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, де важливо закласти основи правильного виконання технічних дій та максимально урізноманітнити технічний арсенал атлетів. Важливе значення при організації процесу навчання базовим технічним діям на початкових етапах підготовки слід приділити тим технічним діям, які складають основу змагального арсеналу кваліфікованих спортсменів-хортингістів на сучасному етапі.

**Перспективи подальших розвідок.** Подальші дослідження будуть присвячені відеоаналізу змагальних поєдинків членів збірних країн під час Чемпіонату Світу та Чемпіонату Європи з хортингу (2015–2016 роки) у розділі „Двобій“.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Блеер А. Н. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных и навыков в видах спортивной борьбы / А. Н. Блеер, В. В. Шиян. – М. : ФОН, 2000. – 120 с.
2. Бойко В. Ф. Обучение технике двигательных действий борцов вольного стиля с использованием компьютерных технологий / В. Ф. Бойко, Ю. В. Тупеев, В. В. Яременко, В. А. Андрейцев // Теория и методика физической культуры / Научно-практический журнал. – Алматы : Казахская академия спорта и туризма, 2013. – С. 85–94.
3. Бойченко Н. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості хортингістів / Н. Бойченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. пр. / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 88–96.
4. Завьялов А. А. Биомеханика: основы формирования тактико-технических действий (на примере группы начальной подготовки школьников-борцов вольного стиля) / А. А. Завьялов; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск: ИЦ Платина, 2009. – 144 с.
5. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua>. – Назва з екрана.



6. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://dmsu.gov.ua/media/2014/05/21/17/Programa\\_.pdf](http://dmsu.gov.ua/media/2014/05/21/17/Programa_.pdf). – Назва з екрана.
7. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту: метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
8. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2004. – 807 с.

#### REFERENCES

1. Bleer, A. N., & Shyian, V. V. (2000). *Metodicheskie osnovy sovershenstvovaniia ustoychevosti dvihatelnoi i navykov v vidakh sportivnoi borby* [Methodical Bases Stability Improvement dvihatelnyh and navykov types in sportyvnoy struggle]. Moscow: FON.
2. Boiko, V. F., Tupeev, Yu. V., Yaremenko, V. V., & Andreitsev, V. A. (2013). Obucheniiie tekhnike dvihatelnykh deistviy bortsov volnoho stilia s ispolzovaniem kompyuternykh tekhnolohii [Learning Technique dvihatelnyh action Bortsova style with the Free Using of computer technology]. *Teoriia i metodyka fizicheskoi kultury [Theory and Methods of Physical Culture]*, 85–94.
3. Boichenko, N. (2014). Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti khortynhiv [Improving the technical and tactical training hortynhiv]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 88–96). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Zavialov, A. A. (2009). Biomekhanika: osnovy formirovaniia taktiko-tekhnicheskikh deistvii (na primere hrupy nachalnoi podhotovki shkolnikov-bortsov volnoho stilia) [Byomehanyka: Principles of Formation tactical-technical action (for example of primary groups Preparation Shkolnikov Bortsova the Free-Style)]. Krasnoyarsk: IT's Platina.
5. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your Homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
6. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny*. Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiachyounatskykh sportyvnykh shil [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your Homeland. Horting. Training program for youth sports schools]. Retrieved from [http://dmsu.gov.ua/media/2014/05/21/17/Programa\\_.pdf](http://dmsu.gov.ua/media/2014/05/21/17/Programa_.pdf).
7. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting is a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Platovov, V. N. (2004). *Sistema podhotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte* [System Preparation athletes in Olympic dispute]. ]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.

**Володимир Яременко, Микола Колос, Ігор Малинський.**

***До питання технічної підготовки хортингістів у стійці на етапі попередньої базової підготовки.***

*У роботі „До питання технічної підготовки хортингістів у стійці на етапі попередньої базової підготовки“ узагальнено дані спеціальної науково-методичної літератури щодо особливостей технічної підготовки хортингістів на етапі попередньої базової підготовки. Проведено аналіз поєдинків кваліфікованих хортингістів у розділі „Двобій“ на Чемпіонаті та Кубку України. Визначено частоту застосування технічних прийомів у стійці. Детально проаналізовано навчальну програму з хортингу для спортивних шкіл (автор Е. Єрмоменко). Запропоновано групи та окремі прийоми в стійці, на які слід тренерам звернути пріоритетну увагу при навчанні технічним діям на етапі попередньої базової підготовки у хортингу. Визначено ключові моменти, якими слід керуватися під час*

організації процесу навчання базовим технічним діям і при створенні індивідуальних моделей технічних дій хортингіста.

**Ключові слова:** хортинг, тренери, технічні дії, єдиноборства, базова підготовка, технічна підготовка, технічні прийоми, навчальна програма, спортивні школи, аналіз поєдинків, процес навчання.

**Volodymyr Yaremenko, Mykola Kolos, Igor Malynskiy.**

Educational and science Institute of the special physical and combat training and rehabilitation of the University DFS Ukraine (University Str. 31, Irpin, Kiev region, Ukraine).

***The question of technique training of Horting athletes in standing position during preliminary basic trainings.***

*The article „The question of technique training of Horting athletes in standing position during preliminary basic trainings“ provides generalized data of special scientific and methodological literature devoted to peculiarities of technique training of Horting athletes during preliminary basic trainings. The authors performed an analysis of qualified Horting athletes who participated in the section „Fight“ of the Championship and the Cup of Ukraine. The rate of different techniques application in the standing position has been determined. The authors also provide a detailed analysis of the Horting Training Program for sports schools (developed by Eduard Yerehenko). Separate groups and techniques in standing position have been proposed, which should be paid a special attention by the coaches when organising the training process for mastering the basic technical actions during preliminary trainings in Horting. The authors established the key points that should draw up the guidelines for the learning process of the basic technical actions and creation of individual models for technical actions of a Horting athlete.*

**Key words:** Horting, coaches, technique performance, martial arts, basic training, technique training, technical actions, training program, sports school, analysis of bouts, educational process.

**Владимир Яременко, Николай Колос, Игорь Малинский.**

***К вопросу технической подготовки хортингистов в стойке на этапе предварительной базовой подготовки.***

*В работе „К вопросу технической подготовки хортингистов в стойке на этапе предварительной базовой подготовки“ обобщены данные специальной научно-методической литературы по особенностям технической подготовки хортингистов на этапе предварительной базовой подготовки. Проведен анализ поединков квалифицированных хортингистов в разделе „Поединок“ на Чемпионате и Кубке Украины. Определено частоту применения технических приемов в стойке. Детально проанализировано учебную программу по хортингу для спортивных школ (автор Э. Яременко). Предложено группы и отдельные приемы в стойке, на которые следует тренерам обратить приоритетное внимание при обучении техническим действиям на этапе предварительной базовой подготовки в хортинге. Определены ключевые моменты, которыми следует руководствоваться при организации процесса обучения базовым техническим действиям и при создании индивидуальных моделей технических действий хортингиста.*

**Ключевые слова:** хортинг, тренеры, технические действия, единоборства, базовая подготовка, техническая подготовка, технические приемы, учебная программа, спортивные школы, анализ поединков, процесс обучения.

**НАШІ АВТОРИ**

- Білоцерківець Ірина*** молодший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
- Буданов Денис*** голова громадської організації „Клейнод“, тренер-викладач ДЮСШ, майстер спорту України з хортингу
- Дзюбак Сергій*** вчитель Середньої загальноосвітньої школи № 279 імені П. Григоренка м. Києва, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист, аспірант кафедри історії України Кам'янець-Подільського Національного університету ім. І. Огієнка
- Діхтяренко Зоя*** кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя 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“
- Домнічев Микола*** кандидат технічних наук, доцент кафедри „Рудникової аерології та охорони праці“ Криворізького національного університету
- Єрмоменко Едуард*** кандидат педагогічних наук, професор кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації, завідувач наукової лабораторії кафедри фізичного виховання і спорту Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, член кафедри ЮНЕСКО „Превентивна освіта і соціальна політика“, президент Всесвітньої федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій у Республіці Афганістан, Кавалер ордена Червоної Зірки
- Загороднюк Дарина*** кандидат медичних наук, доцент, завідувач кабінету функціональної діагностики клінічна лікарні імені Мечникова
- Зубалій Микола*** кандидат педагогічних наук, доктор філософії, член-кореспондент УАН, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя 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
- Колос Микола*** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України
- Краснов Валерій*** кандидат педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України
- Литвиненко Андрій*** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету радіоелектроніки

- Лях Михайла** старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
- Малинський Ігор** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, директор Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України
- Марков Владимир** доцент кафедри гуманітарних і соціально-економічних дисциплін (+ КТ), Київський Державний інститут декоративно-прикладного мистецтва і дизайну імені Михайла Бойчука
- Мельник Олександр** кандидат педагогічних наук, заступник директора з наукової роботи, старший науковий співробітник лабораторії трудового виховання Інституту проблем виховання НАПН України
- Меднікова Марина** учениця Семенівської гімназії № 2, майстер спорту України з хортингу
- Микитенко Марія** викладач циклу підготовки персоналу пробації Білоцерківського центру підвищення кваліфікації персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України, аспірантка Інституту проблем виховання НАПН України
- Недощак Володимир** старший викладач кафедри фізичного виховання Університету Державної фіскальної служби України, відповідальний за спортивно-масову роботу в навчально-науковому інституті економіки, оподаткування та митної справи
- Нестеренко Оксана** кандидат технічних наук, доцент кафедри „Рудникової аерології та охорони праці“ Криворізького національного університету
- Оржеховська Валентина** доктор педагогічних наук, професор кафедри психолого-педагогічної, превентивної та інклюзивної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, Заслужений працівник науки і техніки України
- Остапенко Олександр** кандидат педагогічних наук, провідний спеціаліст лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
- Петренко Богдан** Президент Солом'янської районної федерації хортингу в м. Києві, майстер спорту України з хортингу, тренер
- Присяжнюк Станіслав** доктор педагогічних наук, професор кафедри безпеки життєдіяльності та охорони праці Державного університету телекомунікацій
- Пустолякова Лариса** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
- Радчук Наталія** старший учитель, керівник вокального гуртка Комунальної установи Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 10 імені Героя Радянського Союзу О. Бутка
- Рейдерман Юрій** кандидат технічних наук, старший науковий співробітник, доцент, доктор філософії Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання

- Семигал  
Олексій** Перший віце-президент української федерації хортингу,  
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“
- Тимчик  
Микола** кандидат педагогічних наук, науковий співробітник лабораторії фізичного  
розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН  
України, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання  
факультету фізичного виховання і спорту НПУ імені М. П. Драгоманова,  
майстер спорту України з хортингу
- Федорченко  
Тетяна** доктор педагогічних наук, професор, завідувач лабораторії соціальної  
педагогіки Інституту проблем виховання НАПН України,  
завідувач кафедри ЮНЕСКО „Превентивна освіта і соціальна політика“
- Хатько  
Алла** кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри професійної  
освіти Бердянського державного педагогічного університету,  
майстер спорту України з хортингу, заступник голови науково-  
методичної колегії УФХ
- Хоменко  
Сергій** старший викладач, завідувач кафедри фізичного виховання Сумського  
національного аграрного університету
- Чень  
Ерней** студент факультету фізичного виховання і спорту НПУ імені  
М. П. Драгоманова
- Чибісов  
Віктор** доктор філософії, доцент, директор Дніпродзержинського коледжу  
фізичного виховання
- Шило  
Олексій** президент Міжнародної федерації військового хортингу, президент  
федерації військового хортингу України, голова розділу змагань  
„Військовий хортинг“, експерт із військового хортингу України,  
діючий військовослужбовець Збройних Сил України,  
майстер спорту України з хортингу
- Яременко  
Володимир** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу,  
рекреації та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної  
фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної  
фіскальної служби України

***Шановні однодумці!***

Інститут проблем виховання НАПН України та Українська національна федерація хортингу планує черговий випуск номера збірника наукових праць „Теорія і методика хортингу“, що 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) і виходить один раз на шість календарних місяців (Свідоцтво 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 з 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 друкуються 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: [horting@meta.ua](mailto:horting@meta.ua) з приміткою: „Теорія і методика хортингу“.

Матеріали збірника будуть розміщені на офіційному сайті Української федерації хортингу: <http://horting.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 5**

*Літературний редактор Ю.Г. Морозов  
Англомовний редактор О. О. Бережний  
Технічний редактор Л. А. Обозюк  
Дизайн обкладинки Ю. О. Ліщук*

*Відповідальний секретар збірника,  
науковий редактор  
і комп'ютерна верстка З. М. Діхтяренко*

---

Підписано до друку 07.07.2016 р.  
Формат 70x108/16  
Умов. друк. арк. 12,20

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0642  
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